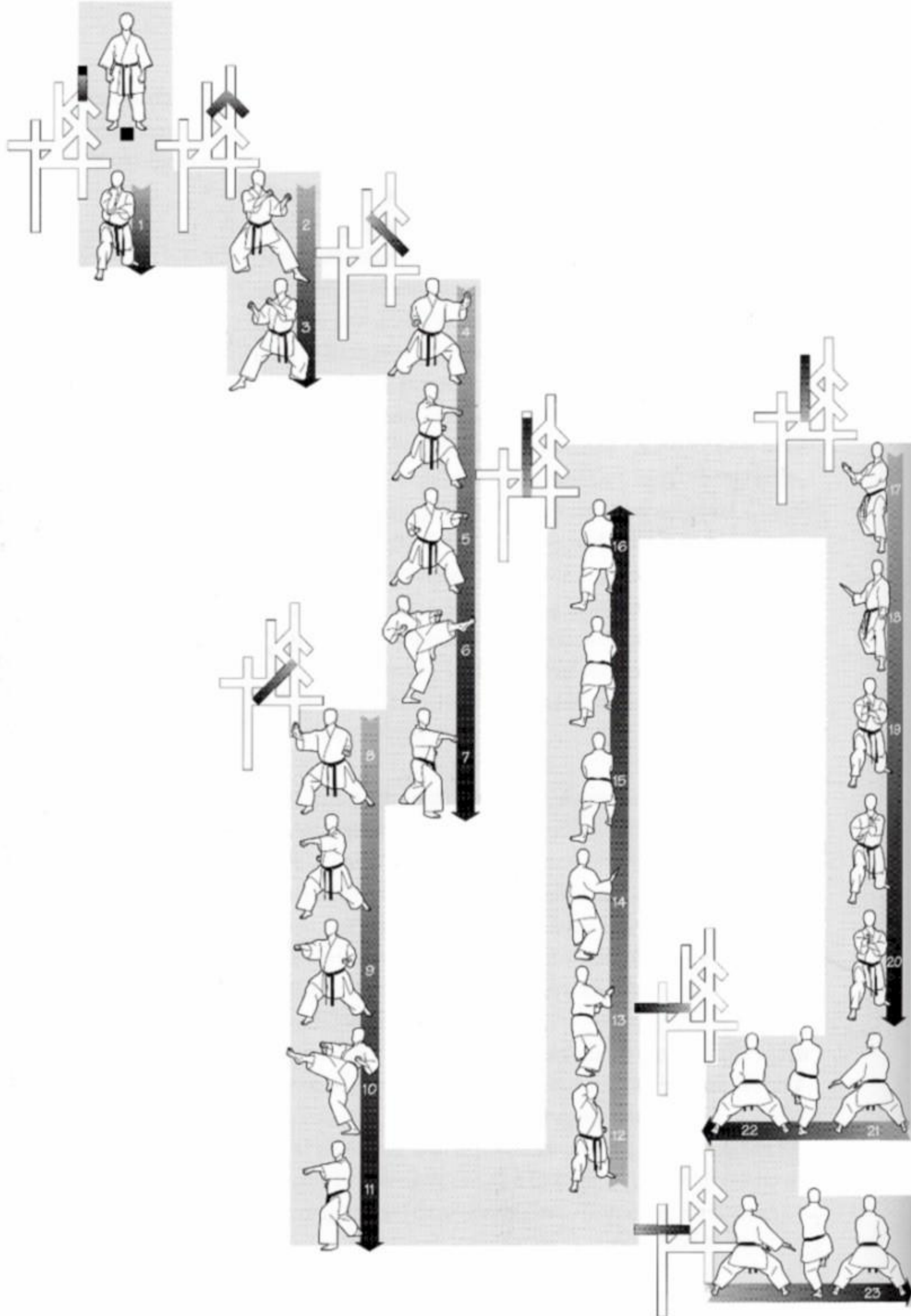
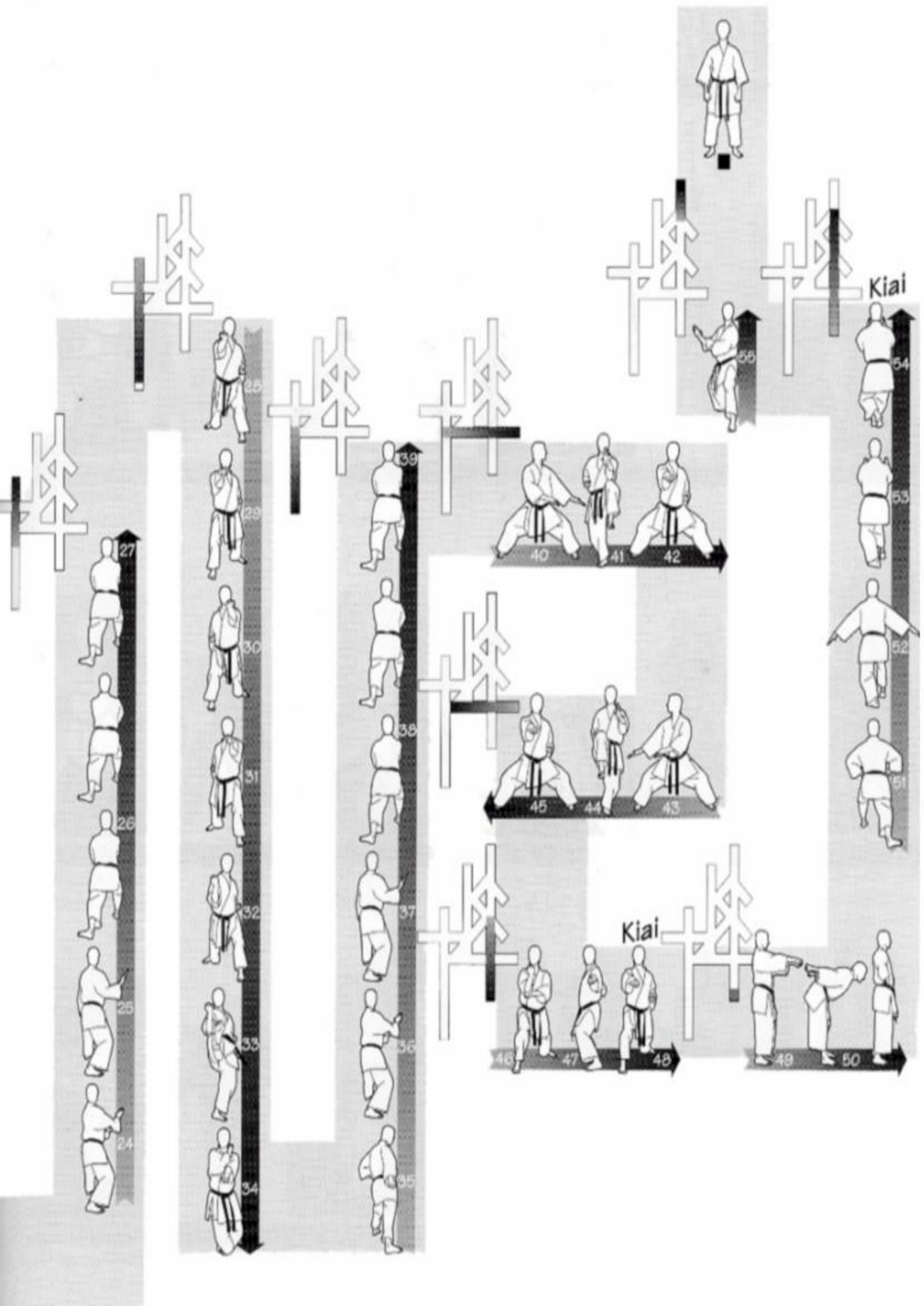


五  
十  
四  
步  
小

**GOJU SHIHU SHU**





Saluez lentement en position **musubi-dachi**.

Annoncez le kata : "**Gojushihô Shô**".

**YOI** : En position **hachiji-dachi**. Les poings sont devant les hanches.

### 1. **Migi uraken-uchi** :

(1A) Ramenez le pied droit vers le pied gauche, puis avancez-le. Simultanément, abaissez le bassin en même temps que le poing gauche et élevez le poing droit au-dessus de la tête.

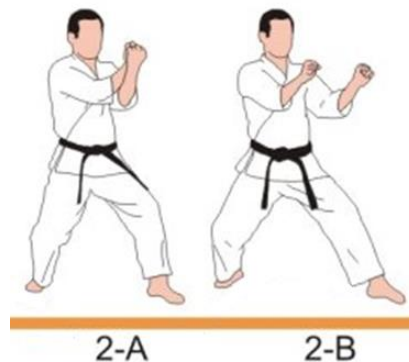
(1B) Avancez le pied droit en position **zenkutsu-dachi**. Dans le même temps, abaissez le bras droit pour porter un coup du revers du poing (**uraken-uchi**) en même temps que vous élevez l'avant-bras gauche pour qu'il entre en contact avec le coude droit devant la poitrine.



### 2. **Chudan kakiwake-uke** :

(2A) Tournez la tête vers la gauche et, dans le même temps, avancez le pied gauche en oblique vers la gauche et élevez l'avant-bras gauche de sorte que les poignets se croisent devant la poitrine.

(2B) En position **kokutsu-dachi**, écartez les poings de manière à effectuer un blocage séparateur niveau moyen (**kakiwake-uke**)

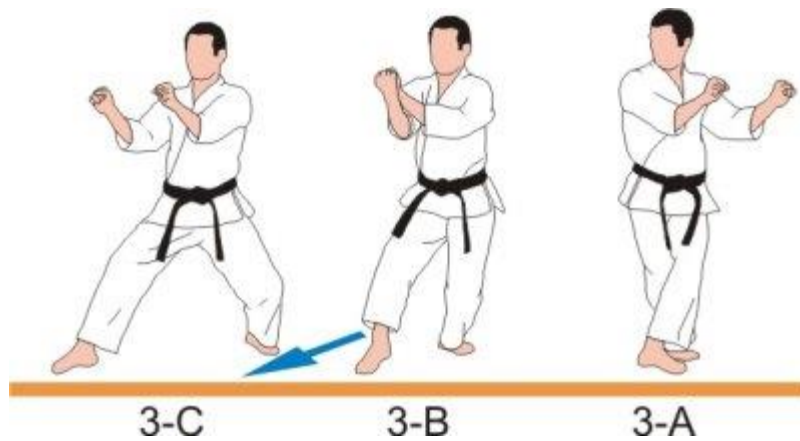


### 3. **Chudan kakiwake-uke** :

(3A) Sans modifier la position des bras ni l'orientation de la moitié supérieure du corps, tournez la tête vers la droite et passez le pied gauche devant le pied droit pour le reposer de l'autre côté de ce dernier.

(3B) Décalez le pied droit de 45° vers la droite pendant que vous croisez les bras devant la poitrine (face externe du poignet gauche qui repose contre la face interne du poignet droit).

(3C) Adoptez une position **kokutsu-dachi**, et écartez les poings de manière à effectuer un blocage séparateur niveau moyen (**kakiwake-uke**).



#### 4. Hidari chudan Tate shuto-uke :

(4A) Ramenez le pied gauche vers le pied droit puis avancez-le en oblique vers la gauche. Simultanément, étendez le bras droit devant, vers la gauche, et armez le bras gauche au-dessus en ouvrant la main gauche.

(4B) Poursuivez votre avancée du pied gauche pour vous retrouver en position **zenkutsu-dachi** en même temps que vous exécutez un blocage vertical du tranchant de la main gauche niveau moyen (**tate shuto-uke**).



#### 5. Migi chudan gyaku-zuki/Hidari chudan zuki/Migi mae-geri/Migi chudan oi-zuki :

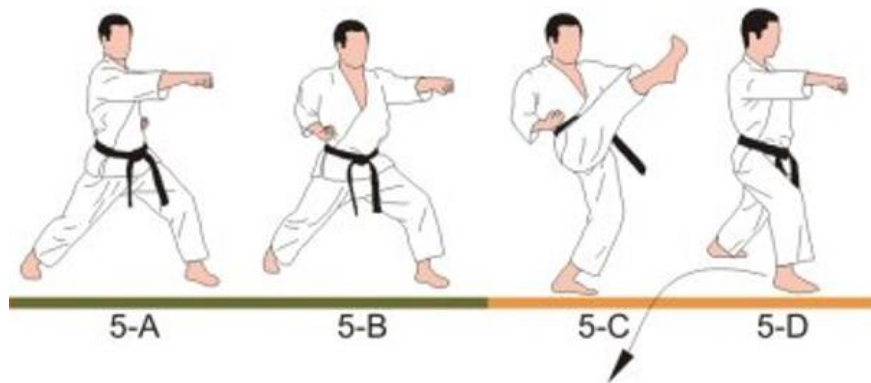
(5A) Toujours en position **zenkutsu-dachi**, portez un coup de poing inversé droit niveau moyen (**gyaku-zuki**)

(5B) Et enchaînez avec un coup de poing gauche niveau moyen (**chudan zuki**).

(5C) Sans modifier la position de la moitié supérieure du corps, portez un coup de pied fouetté frontal droit (**mae-geri**).

(5D) Reposez le pied droit devant vous en position **zenkutsu-dachi** tout en portant un coup de poing allongé droit niveau moyen (**oi-zuki**).

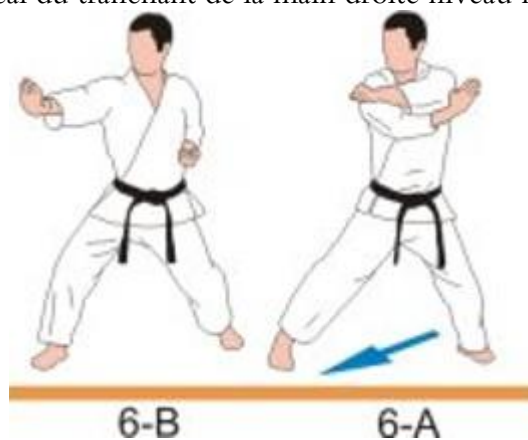




### 6. Migi chudan Tate shuto-uke :

(6A) Armez la main droite ouverte au-dessus de l'épaule gauche en décalant le pied droit de 90° vers la droite.

(6B) Passez en position **zenkutsu-dachi** sur un axe de 45° vers la droite. Simultanément, exécutez un blocage vertical du tranchant de la main droite niveau moyen (**tate shuto-uke**).



### 7. Hidari chudan gyaku-zuki/Migi chudan zuki/Hidari mae-geri/Hidari chudan oi-zuki

(7A) Toujours en position **zenkutsu-dachi**, portez un coup de poing inversé gauche niveau moyen (**gyaku-zuki**)

(7B) Et enchaînez avec un coup de poing droit niveau moyen (**chudan zuki**).

(7C) Sans modifier la position des bras, portez un coup de pied fouetté frontal gauche (**mae-geri**).

(7D) Reposez le pied gauche devant vous en position **zenkutsu-dachi** tout en portant un coup de poing allongé gauche niveau moyen (**oi-zuki**).



### 8. Migi Tate Empi-uchi :

(8A) Reculez vigoureusement le pied gauche, au-delà du pied droit et, simultanément,

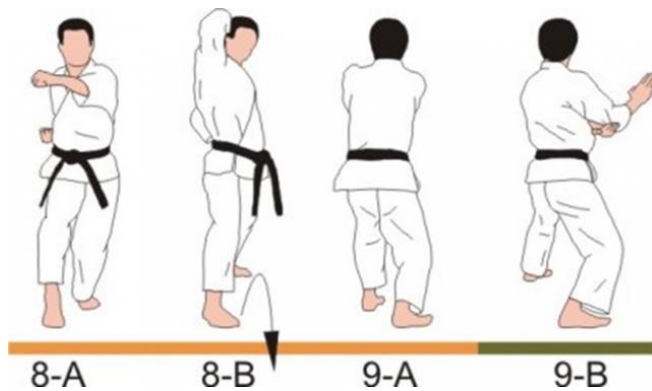
ramenez le coude gauche contre le corps.

(8B) Posez le pied gauche derrière vous, sur le même axe que le pied droit, en position **zenkutsu-dachi**, en même temps que vous portez un coup de coude ascendant droit (**empi-uchi**).

### 9. Ryu-un no uke :

(9A) Tournez la tête vers la gauche pour regarder derrière vous, et sans élever le bassin, rapprochez le pied droit d'un demi-pas en direction du pied gauche. Simultanément, pivotez le bassin vers la gauche, abaissez le coude droit contre la hanche droite et ouvrez la main droite, paume vers le ciel. Étendez le bras droit devant vous en amenant la main gauche vers la droite, paume vers le bas, juste au-dessus du coude droit.

(9B) Reculez le pied droit en position **kokutsu-dachi**, en même temps que vous exécutez un blocage « nuage emporté par le vent » (**ryu-un no uke**). Du bras droit, effectuez un blocage du tranchant de la main en oblique vers la droite et « crochetez » la main gauche derrière le bras droit, au-dessus du coude.



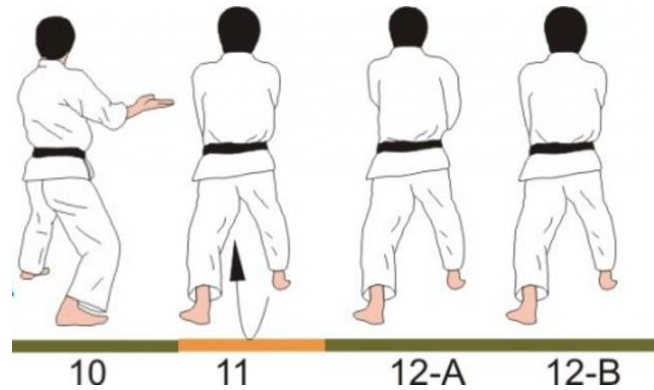
**10. Kaishu kosa-gamae :** Abaissez le bras gauche devant vous pour effectuer un blocage descendant du tranchant de la main et, simultanément, envoyez la main droite vers l'arrière, suivant un axe de 90° vers la droite en, pivotant le poignet vers l'extérieur (de manière à orienter la paume vers le ciel). La main droite se retrouve parallèle au sol.

**11. Migi shihon-nukite :** Avancez le pied droit pour vous retrouver en position **zenkutsu-dachi** en même temps que vous exécutez une pique de quatre doigts avec la main droite (**shihon-nukite**). La main gauche, elle, reste appliquée contre la face interne du coude droit

### 12. Hidari shihon-nukite/Migi shihon-nukite :

(12A) Lancez la main gauche devant vous, sur une trajectoire qui passe directement au-dessus du poignet droit, portez une pique de quatre doigts (**shihon-nukite**) avec la main gauche et ramenez la main droite sur la face interne du coude gauche.

(12B) Portez une nouvelle pique de quatre doigts (**shihon-nukite**) avec la main droite et ramenez la main gauche contre la face interne du coude droit.



### 13. Ryu-un no uke :

(13A) Tournez la tête vers la gauche et rapprochez le pied droit d'un demi-pas vers le pied gauche en pivotant le bassin vers la gauche et en étendant le bras droit devant vous, revers de main gauche en appui sur le bras droit, juste au-dessus du coude.

(13B) Reculez le pied droit en position **kokutsu-dachi**, en même temps que vous exécutez un blocage « nuage emporté par le vent » (**ryu-un no uke**) : blocage du tranchant de la main droit niveau moyen, en oblique vers la droite et main gauche en appui derrière le bras droit, au-dessus du coude.



14. **Kaishu kosa-gamae** : Exécutez un blocage descendant du tranchant de la main gauche en reculant la main droite vers l'arrière, suivant un axe de 90° vers la droite.

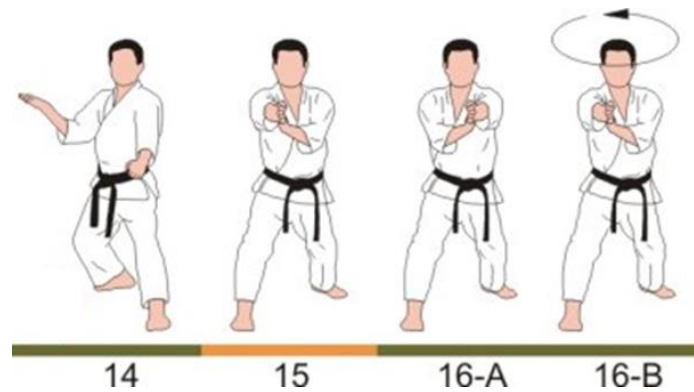
15. **Migi shihon-nukite** : Avancez le pied droit pour vous retrouver en position **zenkutsu-dachi** en même temps que vous exécutez une pique de quatre doigts avec la main droite (**shihon-nukite**). La main gauche, elle, reste appliquée contre la face interne du coude droit

### 16. Hidari shihon- nukite/Migi shihon- nukite :

(16A) Portez une pique de quatre doigts (**shihon-nukite**) avec la main gauche et ramenez la main droite sur la face interne du coude gauche.

(16B) Portez une nouvelle pique de quatre doigts (**shihon-nukite**) avec la main droite et ramenez la main gauche contre la face interne du coude droit.

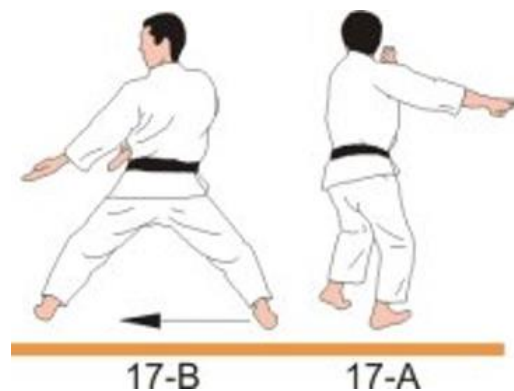




### 17. Morote kaishu gedan-uke :

(17A) Envoyez le pied gauche dans votre dos, vers votre côté droit, et prenez appui sur le pied droit pour pivoter le bassin de 180° vers la gauche, de manière à regarder dans la direction opposée. Simultanément, élevez la main gauche au-dessus de l'épaule droite et pointez le bras droit vers la droite.

(17B) Décalez le pied gauche vers la gauche et adoptez une position **kiba-dachi** en abaissant les deux bras sur la gauche pour exécuter un blocage descendant double, mains ouvertes (**morote kaishu gedan-uke**).



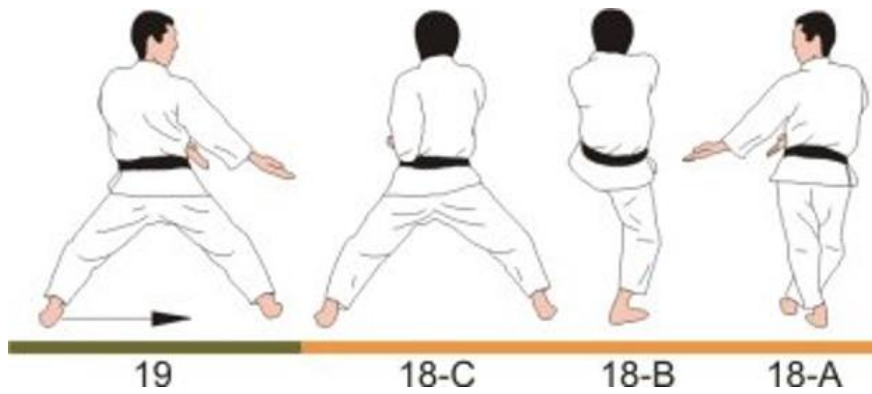
### 18. Fumikomi/Hidari koshi-gamae :

(18A) Sans modifier la position de la moitié supérieure du corps ni élever le bassin, passez le pied droit devant la jambe gauche pour vous retrouver en posture pieds croisés **kosa-dachi**.

(18B) Tournez la tête pour regarder devant vous, élevez puissamment la jambe gauche devant vous et lancez les 2 bras devant vous, au niveau de la poitrine. La main droite se trouve environ 10 cm au-dessus de la main gauche et les paumes se font face.

(18C) Reposez le pied gauche sur votre gauche pour effectuer un coup de pied écrasé (**fumikomi**) et adoptez une posture **kiba-dachi** en ramenant puissamment les deux poings serrés au-dessus de la hanche gauche (**koshi-gamae**).

**19. Morote kaishu gedan-uke :** Tournez la tête vers la droite, et dans le même temps, plongez les 2 bras vers le bas à droite pour effectuer un blocage descendant double, mains ouvertes (**morote kaishu gedan-uke**).

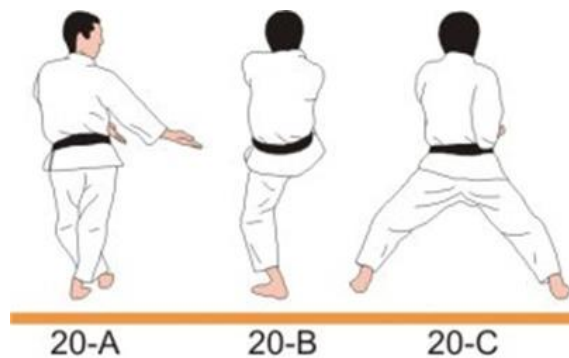


## 20. Fumikomi/Hidari koshi-gamae :

(20A) Sans modifier la position de la moitié supérieure du corps ni élever le bassin, passez le pied gauche devant la jambe droite pour vous retrouver en posture pieds croisés **kosa-dachi**.

(20B) Tournez la tête pour regarder devant vous, élevez puissamment la jambe droite en lançant les 2 bras devant vous, au niveau de la poitrine. La main gauche se trouve environ 10 cm au-dessus de la main droite et les paumes se font face.

(20C) Portez un coup de pied écrasé (**fumikomi**) sur votre droite et adoptez une posture **kiba-dachi** en armant puissamment les deux poings serrés au-dessus de la hanche droite (**koshi-gamae**).



21. **Ryu-un no uke** : Rapprochez le pied droit du pied gauche avant de le reculer pour adopter une position **kokutsu-dachi**, en même temps que vous exécutez un blocage « nuage emporté par le vent » (**ryu-un no uke**).



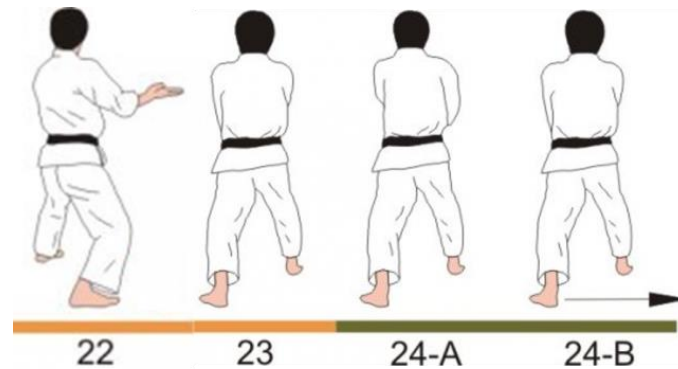
22. **Kaishu kosa-gamae** : Toujours en **kokutsu-dachi**, exécutez un blocage descendant du tranchant de la main gauche en reculant la main droite vers l'arrière, suivant un axe de 90° vers la droite.

**23. Migi shihon-nukite** : Avancez le pied droit pour vous retrouver en position **zenkutsu-dachi** en même temps que vous exécutez une pique de quatre doigts avec la main droite (**shihon-nukite**). La main gauche, elle, reste appliquée contre la face interne du coude droit.

**24. Hidari shihon-nukite/Migi shihon-nukite** :

(24A) Enchaînez d'une pique de quatre doigts (**shihon-nukite**) avec la main gauche en appliquant la main droite sur la face interne du coude gauche.

(24B) Portez une nouvelle pique de quatre doigts (**shihon-nukite**) avec la main droite et ramenez la main gauche contre la face interne du coude droit.



**25. Migi jodan shuto-uchi/Gyaku-hanmi** :

(25A) Tournez la tête vers la gauche pour regarder derrière vous, glissez le pied gauche, dans votre dos, vers votre côté droit, envoyez la main gauche vers la gauche suivant une trajectoire circulaire et écartez sèchement le coude droit sur votre droite.

(25B) En position **zenkutsu-dachi**, pivotez puissamment le bassin vers la gauche en **gyaku-hanmi** (bassin en oblique avec la hanche gauche opposée au pied avant qui fait saillie vers l'avant) en exécutant un coup du tranchant de la main droite niveau haut (**shuto-uchi**).



**26. Migi jodan shuto-uke** :

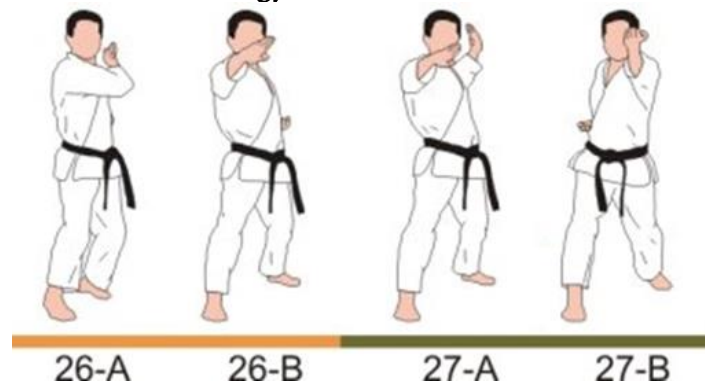
(26A) Avancez le pied droit en armant la main droite au-dessus de l'épaule gauche, revers de main vers l'extérieur.

(26B) Poursuivez votre avancée avec le pied droit pour adopter une position **zenkutsu-dachi**. Simultanément, portez un coup du tranchant de la main droite niveau haut.

**27. Hidari jodan shuto-uchi/Gyaku-hanmi** :

(27A) Toujours en position **zenkutsu-dachi**, reculez le coude gauche pour armer la main vers l'arrière.

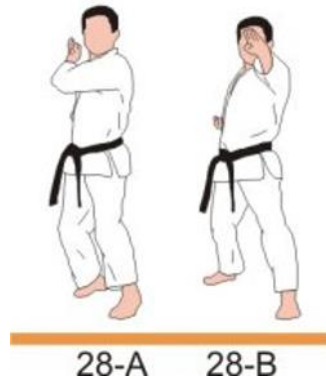
(27B) Portez un coup du tranchant de la main gauche niveau haut (**shuto-uchi**), en pivotant puissamment le bassin vers la droite en **gyaku-hanmi**.



### 28. Hidari jodan shuto-uke :

(28A) Avancez le pied gauche en armant la main gauche au-dessus de l'épaule droite, revers de main vers l'extérieur.

(28B) Poursuivez votre avancée avec le pied gauche pour adopter une position **zenkutsu-dachi**. Simultanément, portez un coup du tranchant de la main gauche niveau haut.



### 29. Migi shudan gyaku uchi-uke/Gyaku-hanmi :

(29A) Armez le poing gauche au-dessus de l'épaule droite en passant le poing droit devant vous, vers la gauche.

(29B) En position **zenkutsu-dachi**, pivotez puissamment le bassin vers la gauche en **gyaku-hanmi**, en exécutant un blocage intérieur/extérieur gauche niveau moyen (**gyaku uchi-uke**).

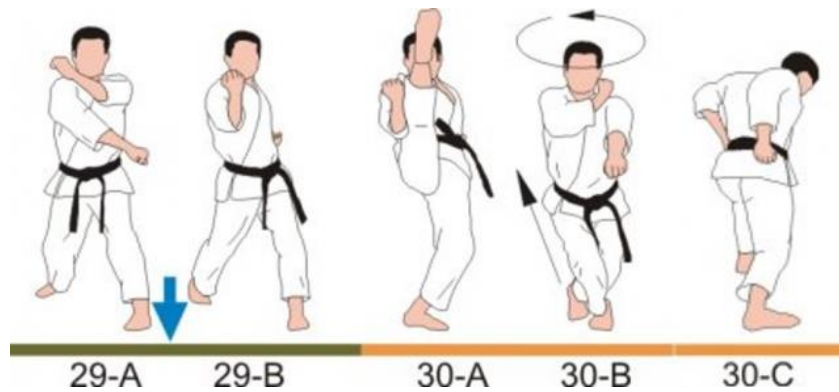
### 30. Migi mae-geri/Migi nagashi-uke/Hidari otoshi-zuki/Migi ushiro gedan-barai :

(30A) Sans modifier la position de la moitié supérieure du corps, exécutez un coup de pied frontal fouetté droit (**mae-geri**).

(30B) A peine le pied droit posé devant vous, avancez le pied gauche pour vous installer en position **kosa-dachi**. Ce faisant, abaissez le bassin et portez un coup de poing descendant gauche (**otoshi-zuki**) tout en élevant le poing droit au-dessus de l'épaule gauche pour exécuter un blocage balayé (**nagashi-uke**).

(30C) Tout en poussant sur le pied droit, déplacez le pied gauche directement vers l'arrière et adoptez une position **zenkutsu-dachi** allongée, les 2 pieds sur le même axe. Ce faisant, inclinez le buste en avant, vers la jambe gauche, et exécutez un blocage descendant droit vers l'arrière (**ushiro gedan-barai**).

D'un bout à l'autre de cette technique, la tête reste tournée vers l'arrière, le regard porté vers le blocage descendant.



### 31. Ryū-un no uke :

(31A) Tournez la tête vers la gauche pour regarder dans la direction opposée et, simultanément, approchez le pied droit d'un demi-pas du pied gauche, en étendant le bras droit devant vous et en crochant le revers de la main gauche sous le bras droit, au-dessus du coude.

(31B) Reculez le pied droit pour adopter une position **kokutsu-dachi**, en même temps que vous exécutez un blocage « nuage emporté par le vent » (**ryū-un no uke**).



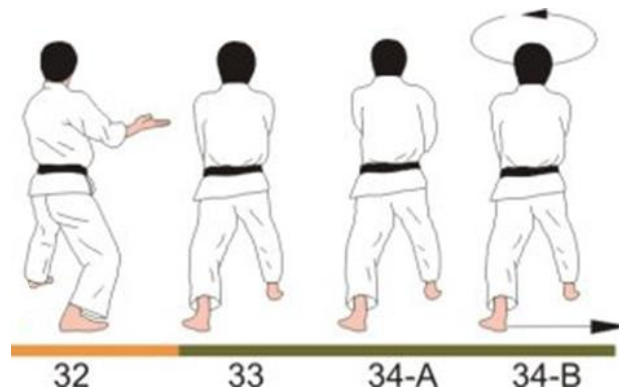
32. **Kaishu kosa-gamae** : Toujours en **kokutsu-dachi**, exécutez un blocage descendant du tranchant de la main gauche en ramenant la main droite vers l'arrière, suivant un axe de 90° vers la droite.

33. **Migi shihon-nukite** : Avancez le pied droit pour vous retrouver en position **zenkutsu-dachi** en portant une attaque en pique de quatre doigts avec la main droite (**shihon-nukite**) et en appliquant la main gauche contre la face interne du coude droit.

### 34. Hidari shihon-nukite/Migi shihon-nukite :

(34A) Enchaînez avec une pique de quatre doigts (**shihon-nukite**) de la main gauche en appliquant la main droite sur la face interne du coude gauche.

(34B) Portez une nouvelle attaque en pique de quatre doigts (**shihon-nukite**) avec la main droite, tout en ramenant la main gauche contre la face interne du coude droit.



### 35. Morote kaishu gedan-uke :

(35A) Déplacez le pied gauche dans votre dos, vers votre côté droit, et pivotez sur le pied droit pour tourner le bassin de 180° vers la gauche, de manière à l'orienter dans la direction opposée. Simultanément, élevez la main gauche au-dessus de l'épaule droite et poussez la main droite vers la droite.

(35B) Décalez le pied gauche vers la gauche et adoptez une position **kiba-dachi** en abaissant les deux bras vers la gauche pour exécuter un blocage descendant double, mains ouvertes (**morote kaishu gedan-uke**).



### 36. Fumikomi/Migi chudan-zuki :

(36A) Sans modifier la position de la moitié supérieure du corps ni relever le bassin, passez le pied droit devant la jambe gauche et venez le reposer de l'autre côté du pied gauche pour vous retrouver en posture jambes croisées **kosa-dachi**.

(36B) Tournez la tête pour regarder devant vous, élevez sèchement la jambe gauche devant vous et envoyez la main gauche vers la droite, sous le bras droit.

(36C) Quand la jambe gauche atteint le point culminant de sa trajectoire, lancez le bras gauche devant vous pour exécuter un blocage vertical du tranchant de la main en armant le poing droit au-dessus de la hanche droite.

(36D) R Reposez le pied gauche sur votre côté gauche pour exécuter un coup de pied écrasé (**fumikomi**) et vous retrouver en position **kiba-dachi**, tout en portant un coup de poing droit niveau moyen (**chudan-zuki**).

**37. Morote kaishu gedan-uke :** Toujours en **kiba-dachi**, tournez la tête vers la droite et, ce faisant, plongez les 2 bras vers le bas à droite pour exécuter un blocage descendant double, mains ouvertes (**morote kaishu gedan-uke**).





### 38. Fumikomi/Migi chudan-zuki :

(38A) Sans modifier la position de la moitié supérieure du corps ni relever le bassin, passez le pied gauche devant la jambe droite et venez le reposer de l'autre côté du pied droit pour vous retrouver en posture jambes croisées **kosa-dachi**.

(38B) Tournez la tête pour regarder devant vous et, simultanément, étendez le bras droit devant vous.

(38C) Elevez puissamment la jambe droite devant vous et envoyez la main gauche vers l'avant pour exécuter un blocage vertical du tranchant de la main niveau moyen, cependant que vous armez le poing droit au-dessus de la hanche droite.

(38D) Portez un coup de pied écrasé (**fumikomi**) sur votre droite et installez-vous en position **kiba-dachi**, tout en portant un coup de poing droit niveau moyen (**chudan-zuki**).



### 39. Migi uraken-uchi :

(39A) Approchez le pied droit du pied gauche en abaissant le poing gauche et en élevant le poing droit au-dessus de la tête.

(39B) Avancez le pied droit et adoptez une position **zenkutsu-dachi**. Dans le même temps, abaissez le bras droit pour porter un coup du revers de poing (**uraken-uchi**), cependant que vous élevez l'avant-bras gauche, à la rencontre du coude droit devant la poitrine.



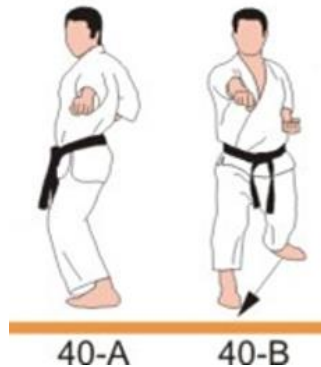
### 40. Hidari chudan tetsui-uchi/Migi chudan oi-zuki :

(40A) Reculez vigoureusement le pied droit et alignez-le sur le pied gauche pour adopter une position **kiba-dachi** en même temps que vous administrez un coup de poing marteau (**tetsui-**

**uchi**), niveau moyen vers la gauche avec le bras gauche.

(40B) Avancez le pied droit et adoptez une position **zenkutsu-dachi** cependant que vous portez un coup de poing allongé frontal droit (**oi-zuki**), niveau moyen.

**KIAI !!!**



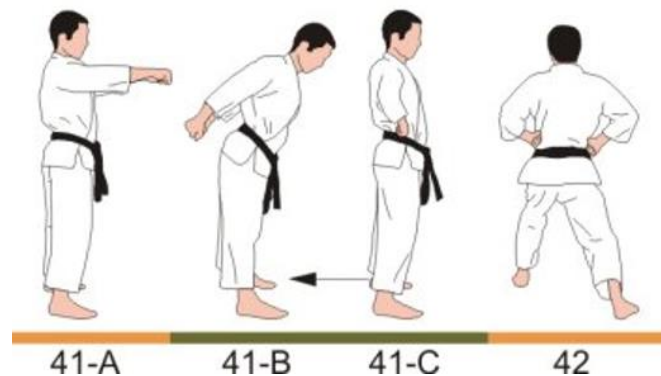
**41. Ryowan zenpo-nobashi/Ushiro tetsui hasami-uchi/Ryoken koshi-gamae :**

(41A) Alignez le pied gauche sur le pied droit, tournez tête et bassin de 90° vers la gauche, en même temps que vous élevez le bassin pour vous mettre en position naturelle **shizentai**. Simultanément, lancez le bras droit de 90° vers la gauche sur un axe horizontal et étendez le bras gauche devant la poitrine, de sorte que les 2 bras soient étendus parallèlement devant vous, en posture **ryowan zenpo-nobashi**.

(41B) Tout en poussant le bassin en arrière, contournez votre corps avec les poings en les abaissant vers l'arrière. Vous exécutez un double coup de poing marteau en ciseaux vers l'arrière (**ushiro tetsui hasami-uchi**).

(41C) Redressez le buste en armant les poings aux hanches. Comprimez les articulations phalangiennes de l'index et du majeur contre les flancs du corps et laissez les coudes faire saillie aux flancs en posture **ryoken koshi-gamae**.

**42. Ryoken koshi-gamae :** Décalez le pied gauche vers la gauche, puis vers l'arrière, et pivotez le bassin de 90° vers la gauche en position **zenkutsu-dachi**, toujours dans la posture **ryoken koshi-gamae**.

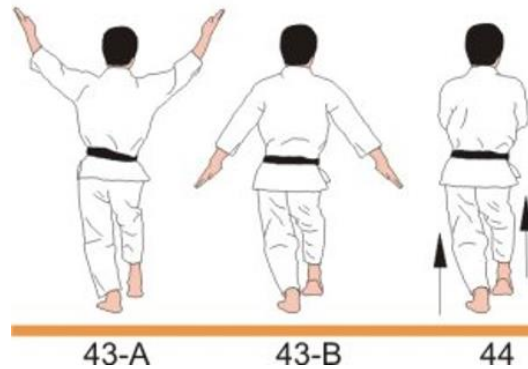


**43. Ryo kaishu-gamae :**

(43A) Avancez le pied droit et, ce faisant, étendez les bras sur les flancs et vers le haut pour décrire un large cercle autour du corps. Au départ du mouvement, ouvrez les mains, paumes vers le haut.

(43B) Poursuivez votre pas en avant avec le pied droit et installez-vous en position **neko-ashi-dachi** en abaissant les mains devant vous puis sur les côtés. Les bras se croisent devant la poitrine dans une position descendante en posture **ryo kaishu-gamae**.

**44. Morote keito-uke :** Toujours en position **neko-ashi-dachi**, ramenez les 2 mains vers l'intérieur puis vers le haut, et exécutez un double blocage des poignets en « tête de poulet » (**morote keito-uke**).



**45. Morote seiryuto-uchi :** Poussez vers l'avant sur le pied gauche pour adopter une position **neko-ashi-dachi**, tout en exécutant une double frappe de la base des tranchants de mains (blocage en « mâchoire de bœuf »), destinée au bassin adverse (**morote seiryuto-uchi**).

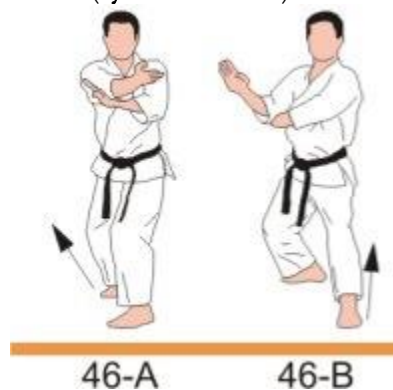
**KIAI !!!**



**46. Ryu-un no uke :**

(46A) Tournez la tête vers la gauche en pivotant les pieds sur place, de manière à pivoter le bassin de 180° vers la gauche. Étendez le bras droit devant vous en venant le crocheter par-dessous avec le revers de la main gauche (juste au-dessus du coude droit).

(46B) Reculez le pied droit en position **kokutsu-dachi**, en même temps que vous exécutez un blocage « nuage emporté par le vent » (**ryu-un no uke**).





**YAME** : Reculez le pied et décalez-le vers la gauche en l'alignant sur le pied droit. Adoptez une position **heisoku-dachi**. Simultanément, reculez la main droite et envoyez-la vers la gauche, au-dessus du bras gauche. Joindre les pieds en position **musubi-dachi** et saluer.