



En position musubi-dachi.

Annoncez le kata "*Wankan*".

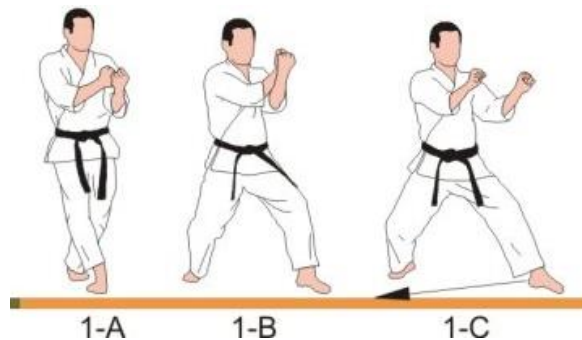
**Yoi** : En position hachiji-dachi. Les poings sont devant les hanches.

**1. Chudan kakiwake-uke :**

(1A) Tournez la tête vers la gauche, avancez le pied droit devant le pied gauche dans la même direction, tout en élevant les poings en les joignant devant la poitrine, revers de poings orientés vers le haut, poing droit vers le buste.

(1B) Sans bouger les bras, avancez le pied gauche suivant un angle de 45° vers la gauche pour vous retrouver en position *neko-ashi-dachi*.

(1C) Terminez le mouvement des bras pour exécuter un blocage séparateur niveau moyen (*kakiwake-uke*).

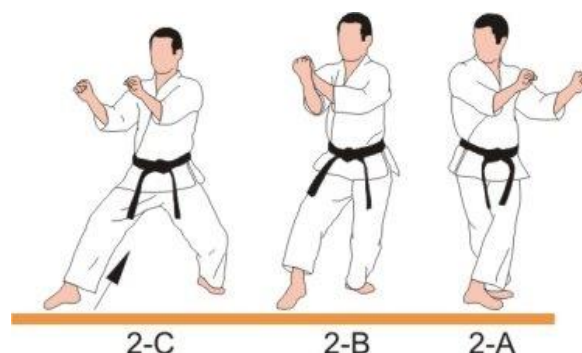


**2. Chudan kakiwake-uke :**

(2A) Sans modifier la position des bras, tournez la tête vers la droite, avancez le pied gauche devant le pied droit dans la même direction.

(2B) Avancez le pied droit suivant un angle de 45° vers la droite pour vous retrouver en position *neko-ashi-dachi*. Joignez les poings devant la poitrine, revers de poings orientés vers le haut, poing gauche vers le buste.

(2C) Terminez le mouvement des bras pour exécuter un blocage séparateur niveau moyen (*kakiwake-uke*).



3. **Muso-uke = Hasami-uke/Hiza-kamae** : Tournez la tête vers la gauche pour regarder devant vous. Joignez les bras devant la poitrine pour effectuer un blocage en ciseaux (**hasami-uke**), tout en élevant le genou droit devant vous, orteils vers le bas en posture **hiza-kamae**.

4. **Hidari chudan gyaku Tate Shuto-uke** :

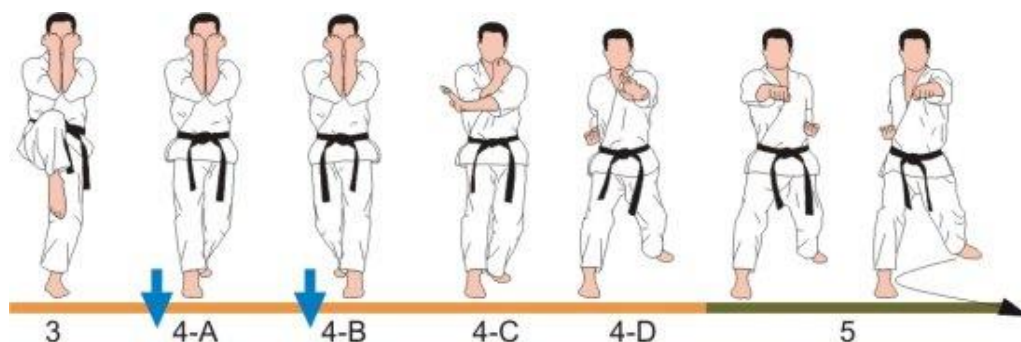
(4A) Sans modifier la position des bras, avancez le pied droit devant le pied gauche, d'environ 1 longueur de pied.

(4B) Sans modifier la position des bras, avancez le pied gauche devant le pied droit, d'environ 1 longueur de pied.

(4C) Avancez le pied droit devant le pied gauche, ouvrez la main gauche et armez là vers le flanc droit du corps.

(4D) Installez-vous en position **zenkutsu-dachi** tout en exécutant un blocage vertical inversé du tranchant de la main gauche niveau moyen (**gyaku Tate Shuto-uke**).

5. **Migi chudan Jun-zuki/Hidari chudan Gyaku-zuki** : Sur place, toujours en position **zenkutsu-dachi**, portez un coup de poing frontal droit niveau moyen (**Jun-zuki**), suivi d'un coup de poing inversé gauche niveau moyen (**Gyaku-zuki**).



6. **Koko hiza-kuzushi** :

(6A) Tournez la tête vers la gauche, avancez le pied gauche en pivotant le bassin vers la gauche pour vous retrouver en position **neko-ashi-dachi**. Simultanément, étendez le bras gauche vers la gauche en ouvrant la main.

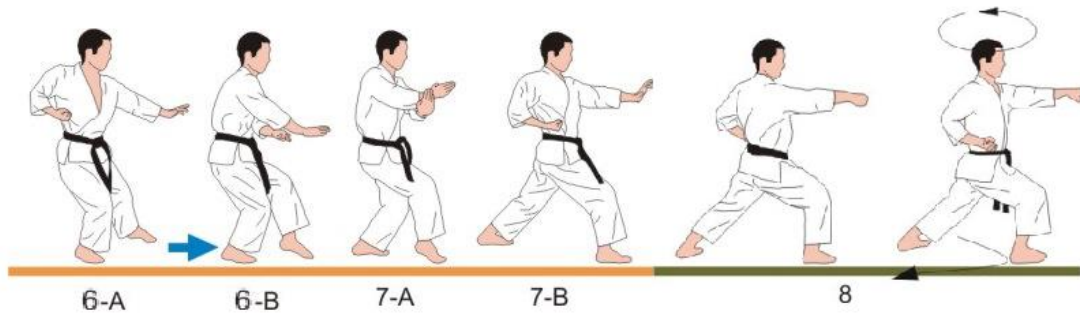
(6B) Ramenez la main gauche vers l'abdomen pour effectuer un blocage « en cuillère », en même temps que vous abaissez la main droite pour exécuter un déséquilibre par poussée du genou adverse (**koko hiza-kuzushi**) = « déséquilibre en gueule de tigre ».

7. **Hidari chudan gyaku Tate Shuto-uke** :

(7A) Avancez le pied droit tout en étendant le bras droit devant vous en gardant la main gauche devant le flanc droit.

(7B) Installez-vous en position **zenkutsu-dachi** tout en exécutant un blocage vertical inversé du tranchant de la main gauche niveau moyen (**gyaku Tate Shuto-uke**).

8. **Migi chudan Jun-zuki/Hidari chudan Gyaku-zuki** : Sur place, toujours en position **zenkutsu-dachi**, portez un coup de poing frontal droit niveau moyen (**Jun-zuki**), suivi d'un coup de poing inversé gauche niveau moyen (**Gyaku-zuki**).



### 9. *Koko hiza-kuzushi* :

(9A) Tournez la tête vers la gauche, décalez le pied gauche dans votre dos en pivotant le bassin de 180° vers la gauche pour vous retrouver en position *neko-ashi-dachi*. Simultanément, étendez la main gauche ouverte dans la même direction suivant une trajectoire circulaire.

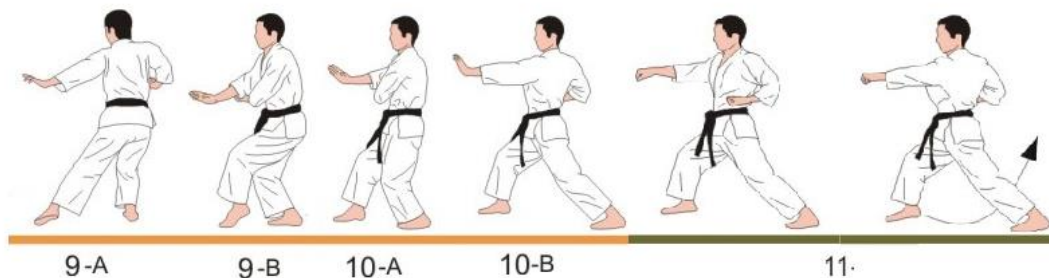
(9B) Ramenez la main gauche vers l'abdomen pour effectuer un blocage « en cuillère », en même temps que vous exécutez un déséquilibre par poussée de la main droite sur le genou adverse (*koko hiza-kuzushi*).

### 10. *Hidari chudan gyaku Tate shuto-uke* :

(10A) Avancez le pied droit tout en étendant le bras droit devant vous en gardant la main gauche devant le flanc droit.

(10B) Installez-vous en position *zenkutsu-dachi* tout en exécutant un blocage vertical inversé du tranchant de la main gauche niveau moyen (*gyaku Tate shuto-uke*).

11. *Migi chudan Jun-zuki/Hidari chudan gyaku-zuki* : Sur place, toujours en position *zenkutsu-dachi*, portez un coup de poing frontal droit niveau moyen (*Jun-zuki*), suivi d'un coup de poing inversé gauche niveau moyen (*gyaku-zuki*).

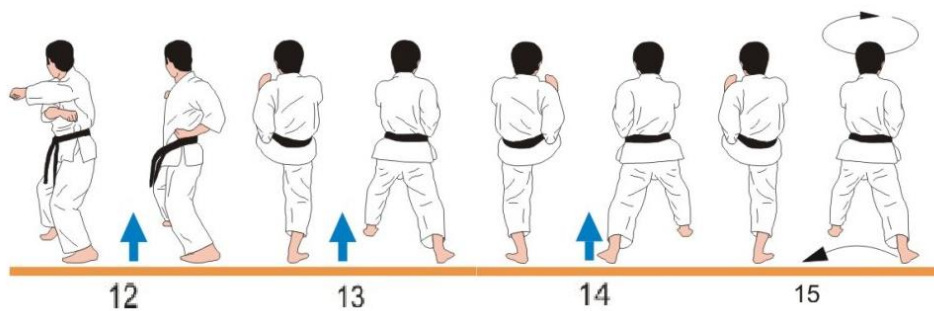


12. *Migi Tettsui-uchi* : Tournez la tête vers la droite, reculez le pied droit pour l'aligner sur le pied gauche avant de le décaler vers la droite pour vous retrouver en position *kiba-dachi*. Simultanément, armez le poing droit sous l'aisselle gauche et envoyez-le vers la droite pour porter un coup de poing marteau droit (*tettsui-uchi*).

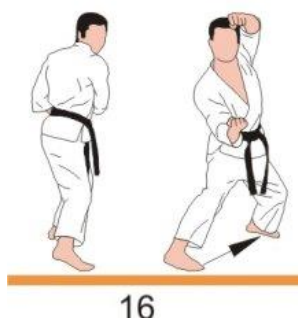
13. *Hidari mae-geri/Hidari Jun-zuki* : Pivotez le bassin vers la droite pour envoyer un coup de pied frontal fouetté gauche dans la direction du coup de poing marteau (*mae-geri*). Reposez le pied gauche en position *zenkutsu-dachi* en même temps que vous portez un coup de poing frontal gauche (*Jun-zuki*).

14. *Migi mae-geri/Migi Jun-zuki* : Enchaînez un coup de pied frontal fouetté droit (*mae-geri*). Reposez le pied droit devant vous en position *zenkutsu-dachi* en même temps que vous portez un coup de poing frontal droit (*Jun-zuki*).

**15. Hidari mae-geri/Hidari jun-zuki** : Enchaînez un coup de pied frontal fouetté gauche (*mae-geri*).  
Reposez le pied gauche en position *zenkutsu-dachi* en même temps que vous portez un coup de poing frontal gauche (*jun-zuki*).



**16. Yama-zuki** : Tournez la tête vers la droite pour regarder dans la direction opposée, décalez le pied droit de l'autre côté dans votre dos en position *fudo-dachi*, et amenez les 2 poings à la hanche gauche. Portez un ample coup de poing double en U devant vous (*yama-zuki*). Le poing gauche vise le visage de l'adversaire et le poing droit vise l'abdomen. A l'arrivée de la technique, les 2 poings doivent se trouver sur un axe vertical.



**KIAÏ**



**Yame** : Reculez le pied gauche avant de le décaler vers la gauche pour l'aligner sur le pied droit en position *heisoku-dachi*. Ramenez les poings à hauteur de hanches. Joindre les pieds en position *musubi-dachi* et saluer.