

Choken no kata :

<u>uchidachi</u>	<u>shidachi</u>
<p>salut</p> <p><u>(1) Ippon me :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Chudan no kamae.- 3 pas en avant en ayumi ashi en commençant jambe droite.- Men uchi jusqu'à l'horizontal en avançant okuri ashi.- Revenir au centre en chudan no kamae.- Casser la garde et reculer en faisant 5 pas ayumi ashi en commençant par la jambe gauche.- Remonter le sabre en chudan no kamae avec zanshin.	<p>salut</p> <p><u>(1) Ippon me :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Chudan no kamae.- 3 pas en avant en ayumi ashi en commençant jambe droite.- Migi kote uchi en osae uchi (coupe de haut en bas) en reculant légèrement à gauche.- Revenir au centre en chudan no kamae.- Casser la garde et reculer en faisant 5 pas ayumi ashi en commençant par la jambe gauche.- Remonter le sabre en chudan no kamae avec zanshin.
<p><u>(2) Nihon me :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Chudan no kamae.- 3 pas en avant en ayumi ashi en commençant jambe droite.-Tsuki.- Revenir au centre en chudan no kamae.- Casser la garde et reculer en faisant 5 pas ayumi ashi en commençant par la jambe gauche.- Remonter le sabre en chudan no kamae avec zanshin.	<p><u>(2) Nihon me :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Monter le sabre en jodan no kamae.- 3 pas en avant en ayumi ashi en commençant jambe droite.Migi kote uchi par dessus en sukuui uchi (coupe en cuillère de droite vers la gauche en cuillère) en esquivant en arrière par un petit pas de recul.- Revenir au centre en chudan no kamae.- Casser la garde et reculer en faisant 5 pas ayumi ashi en commençant par la jambe gauche.- Remonter le sabre en chudan no kamae avec zanshin.
<p><u>(3) Sanbon me :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Monter le sabre en jodan no kamae.- 3 pas en avant en ayumi ashi en commençant jambe droite.- Ashi uchi de droite a gauche en grande fente avant.- Revenir au centre en chudan no kamae.- Casser la garde et reculer en faisant 5 pas ayumi ashi en commençant par la jambe gauche.- Remonter le sabre en chudan no kamae avec zanshin.	<p><u>(3) Sanbon me :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Monter le sabre en jodan no kamae.- 3 pas en avant en ayumi ashi en commençant jambe droite.- Coupe sur l'épaule droite d'uchidachi mawashi uchi (coupe en cercle)en reculant uniquement la jambe droite. Puis passer en jodan no kamae.- Revenir au centre en chudan no kamae.- Casser la garde et reculer en faisant 5 pas ayumi ashi en commençant par la jambe gauche.- Remonter le sabre en chudan no kamae avec zanshin.

<p style="text-align: center;"><u>(4) Yonhon me :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Monter le sabre en jodan no kamae. - 3 pas en avant en ayumi ashi en commençant jambe droite. - Men uchi jusqu'en bas en avançant okuri ashi. - Revenir au centre en chudan no kamae. - Casser la garde et reculer en faisant 5 pas ayumi ashi en commençant par la jambe gauche. - Remonter le sabre en chudan no kamae avec zanshin. 	<p style="text-align: center;"><u>(4) Yonhon me :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Reculez la jambe droite et prendre waki no kamae. - 3 pas en avant en ayumi ashi en commençant jambe gauche. - Coupez les deux kote de bas en haut en esquivant sur la droite par hiraki ashi. - Revenir au centre en chudan no kamae. - Casser la garde et reculer en faisant 5 pas ayumi ashi en commençant par la jambe gauche. - Remonter le sabre en chudan no kamae avec zanshin.
<p style="text-align: center;"><u>(5) Gohon me :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Chudan no kamae. - 3 pas en avant en ayumi ashi en commençant jambe droite. - Men uchi en avançant okuri ashi. - Revenir au centre en chudan no kamae. - Casser la garde et reculer en faisant 5 pas ayumi ashi en commençant par la jambe gauche. - Remonter le sabre en chudan no kamae avec zanshin. 	<p style="text-align: center;"><u>(5) Gohon me :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Chudan no kamae. - 3 pas en avant en ayumi ashi en commençant jambe droite. Coupe sur le tibia jambe avant de gauche a droite en katate uchi main gauche, tous en se déplaçant vers la gauche en hiraki ashi. - Revenir au centre en chudan no kamae. - Casser la garde et reculer en faisant 5 pas ayumi ashi en commençant par la jambe gauche. - Remonter le sabre en chudan no kamae avec zanshin.
<p style="text-align: center;"><u>(6) Roppon me :</u></p> <p>Prendre hasso no kamae en avançant la jambe gauche.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 pas en avant en ayumi ashi en commençant jambe gauche. <p>Coupe kesa giri de droite à gauche, de l'épaule au ventre, en avançant la jambe droite.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revenir au centre en chudan no kamae. - Casser la garde et reculer en faisant 5 pas ayumi ashi en commençant par la jambe gauche. - Remonter le sabre en chudan no kamae avec zanshin. 	<p style="text-align: center;"><u>(6) Roppon me :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Taito (sabre au fourreau), main droite sur la poignée. - 3 pas en avant en ayumi ashi en commençant jambe droite. - Esquiver en reculant puis dégainer et couper à l'horizontal au niveau de la tempe droite d'uchidachi. - Revenir au centre en chudan no kamae. - Casser la garde et reculer en faisant 5 pas ayumi ashi en commençant par la jambe gauche. - Remonter le sabre en chudan no kamae avec zanshin.

<p style="text-align: center;"><u>(7) Nanahonme :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Chudan no kamae. - 3 pas en avant en ayumi ashi en commençant jambe droite. <li style="padding-left: 40px;">- Men uchi en avançant okuri ashi. - Revenir au centre en chudan no kamae. - Casser la garde et reculer en faisant 5 pas ayumi ashi en commençant par la jambe gauche. - Remonter le sabre en chudan no kamae avec zanshin. 	<p style="text-align: center;"><u>(7) Nanahonme :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Chudan no kamae. - 3 pas en avant en ayumi ashi en commençant jambe droite. <li style="padding-left: 40px;">- Faire hidari kaeshi ashi en reculant okuri ashi. Coupe ashi de droite à gauche. - Revenir au centre en chudan no kamae. - Casser la garde et reculer en faisant 5 pas ayumi ashi en commençant par la jambe gauche. - Remonter le sabre en chudan no kamae avec zanshin.
salut	salut