



**A gauche: UKE**  
**Exécute la réplique**

**MIGI** : Droite  
**HIDARI** : Gauche  
**HIZA** : Genou  
**HANMI** : Position 3/4 face (Garde)  
**YOKO** : coté

**A Droite: TORI**  
**Exécute le KATA 31**

**AYUMI ASHI** : Pas marché  
**TSUGI ASHI** : Pas glisse  
**HARAI** : Chasser

**HENKA** : Changement de posture sans bouger les pieds  
**USHIRO** : Arrière



1-garde Chudan no Kamae Chudan Tsuki/chasser (ushiro hidari tsugiashi )  
1-garde hitoemi Kaeshi Tsuki

**1**

**UKE**  
Chudan Tsuki.  
Chasser le Jo de Tori (vrille) en reculant pas glissé. Conserver le centrage

**TORI**  
Kaeshi Tsuki



2-jodan Tsuki (hidari tsugiashi )  
2-Defense ,frappe jo

**2**

**UKE**  
Jodan Tsuki

**TORI**  
Parade (en montant).  
Chasser le Jo de Uke par-dessus.  
Conserver le centrage.



3-Defense Chasser en enroulant  
3-Choku Tsuki (tsugiashi)

**3**

**UKE**  
Parade. Chasser le Jo de Tori en l'enroulant. Conserver le centrage.

**TORI**  
Kaeshi Tsuki Chudan



4-jodan tsuki  
4-Defense

**4**

**UKE**  
Jodan Tsuki

**TORI**  
Parade (en montant)



5-yokomen uchi (ushiro hidari ayumi ashi )  
5-yokomen uchi

**5**

**UKE**  
Yokomen Uchi en reculant

**TORI**  
Yokomen Uchi en avançant



6-gyaku yokomen uchi (ushiro migi ayumi ashi )  
6-Gyaku yokomen uchi

**6**

**UKE**  
Gyaku Yokomen Uchi en reculant

**TORI**  
Gyaku Yokomen Uchi en avançant



7-8-suivre ( ayumi migi ashi )  
7-Henka yokomen uchi

**7**

**UKE**  
Henka, Yokomen Uchi en avançant

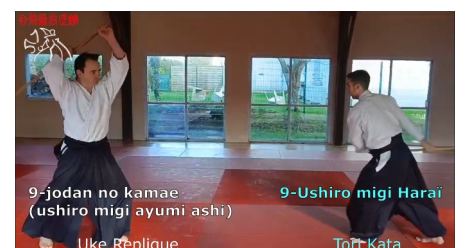


7-8-suivre ( ayumi migi ashi )  
8-Gyaku yokomen uchi

**8**

**UKE**  
Avancer pied droit, suivre Tori

**TORI**  
Gyaku Yokomen Uchi en avançant



9-jodan no kamae (ushiro migi ayumi ashi )  
9-Ushiro migi Harai

**9**

**UKE**  
Reculer pied droit. Armer Shomen Uchi au-dessus de la tête

**TORI**  
Ushiro Harai



**10**  
**UKE**  
Tentative d'attaque Shomen Uchi  
**TORI**  
Contrôler Uke niveau gorge ou poignet



**11**  
**UKE**  
Shomen Uchi (pied droit réavance)  
**TORI**  
Gyaku Yokomen Uchi en avançant



**12**  
**UKE**  
Changement de tenue du Jo. Changement de Hanmi  
**TORI**  
Changement de tenue du Jo. Changement de Hanmi



**13**  
**UKE**  
Ouverture. Chasser le Jo (vrille) de Tori en reculant  
**TORI**  
Chudan Tsuki (poitrine)



**14**  
**UKE**  
Jodan Tsuki  
**TORI**  
Parade (en montant)



**15**  
**UKE**  
Yokomen Uchi en reculant  
**TORI**  
Yokomen Uchi



**16**  
**UKE**  
Attaque Gyaku Yokomen Uchi en avançant pied gauche.  
**TORI**  
Ushiro Tsuki Gedan (genoux)



**17**  
**UKE**  
Changement d'attaque. Changer position main gauche. Contrôler attaque de Tori  
**TORI**  
Gedan Gaeshi



**18**  
**UKE**  
Chudan Tsuki  
**TORI**  
Retrait. Préparation Tsuki. Changement de tenue du Jo. Chasser le Jo de Uke (en descendant)



**19**  
**UKE**  
Contrôle de l'attaque, bâton vertical. Main droite en haut  
**TORI**  
Gedan Tsuki (genou)



**20**  
**UKE**  
Contrôle de l'attaque, Yokomen Uchi devant soi en reculant. (Grand déplacement vers l'arrière)  
**TORI**  
Yokomen Uchi (cheville) un genou au sol



**21**  
**UKE**  
Monter le bâton pour attaque Shomen Uchi  
**TORI**  
Rengainer un genou au sol



22

UKE

Attaque Shomen Uchi.

TORI

Tsuki niveau poitrine, coudes sous le Jo



23

UKE

Prise d'angle, position de profil et riposte en Tsuki niveau coeur, Jo tenu à 45°

TORI

Changement de tenue du bâton et chasser le Jo de Uke (en descendant)



24

UKE

Contrôle de la frappe (en montant, main droite passe en bas) en reculant

TORI

Chudan Tsuki



25

UKE

Contrôle de la frappe (en descendant) en reculant et en lâchant la main droite. L'extrémité tenue main droite passe devant.

TORI

Chudan Tsuki



26

UKE

Chudan Tsuk

TORI

Grand recul en rengainant



27

UKE

Rengainer puis Parade Gedan . Changement de Hammi

TORI

Attaque Gedan en avançant pied droit



28

UKE

Chasser le Jo de Uke en montant le bas du jo (main gauche glisse vers main droite. Pied droit recule)

TORI

Jodan Tsuki. Coudes sous le Jo



29

UKE

main gauche revient en bas. Garde Shomen (sortie sur la droite)

TORI

Lâcher main gauche. Donner un mouvement vers le haut au bâton



30

UKE

Shomen Uchi sur le Jo de Tori (pied droit avance).

TORI

Chudan Tsuki à gauche



31

UKE

Chudan Tsuki

TORI

Gyaku Yokomen Uchi