

## Kata sur sancho 1

| TORI  | UKE  |
|---|--|
| 1. Choku tsuki  | Parade – Yokomen uchi  |
| 2. Parade – Choku tsuki   | Changement de main – Parade<br>Gaeshi tsuki  |
| 3. Parade – Yokomen uchi  | Retrait – Shomen uchi gaeshi<br>Gaeshi tsuki   |
| 4. Gyaku yokomen uchi gedan   | Recevoir – préparation gaeshi tsuki  |
| 5. Préparation choku tsuki –<br>Choku tsuki   | Préparation gaeshi tsuki<br>Gaeshi tsuki   |
| 6. Parade – Gaeshi tsuki  | Parade – Yokomen uchi  |
| 7. Changement de main –<br>Choku tsuki  | Changement de main – Parade<br>Gaeshi tsuki  |
| 8. Parade – Katate toma uchi  | Retrait – Descendre sur genou droit<br>Shomen uchi gaeshi  |
| 9. Changement main gauche<br>Balayage bas en haut<br>Gaeshi tsuki                           | Parade – Choku tsuki gauche  |
| 10. Rotation jo dans la main gauche<br>Choku tsuki  | Parade – Changement main droite<br>Choku tsuki droite  |
| 11. Parade – Yokomen uchi toma niveau<br>gedan – Descendre sur genou<br>gauche              | Parade – Shomen uchi gauche  |
| 12. Parade en montant – préparer<br>Choku tsuki gauche – Se relever –<br>Choku tsuki gauche | Recul avec jo maintenu main droite<br>– Parade en exécutant Toma katate<br>uchi suivi de Katate gedan gaeshi |
| 13. Descendre en déplaçant gauche –<br>Yokomen uchi en gesa à gauche                        | Shomen uchi gaeshi gauche  |
| 14. Parade – Tsuki haut   | Parade de bas en haut – Laisser le jo<br>tourner dans la main gauche –<br>Choku tsuki                        |
| 15. Parade – Choku tsuki  | Chute arrière  |