

## SANSHO 1

1. T : Choku Tsuki  
U : Déplacement droite – pas glissé gauche (tsugi ashi) – Parade  
Attaque Yokomen uchi en migi hammi
2. T : Déplacement droite et tsugi ashi gauche – Parade  
Balayage du jo de uke vers sa gauche – Choku tsuki  
U : Changement de main gauche et tenue du jo en gaeshi tsuki  
Déplacement arrière pied droit – Parade intérieur – Attaque en gaeshi tsuki
3. T : Tsugi ashi arrière droite/gauche – Parade  
Yokomen uchi en avançant en migi hammi  
U : Retrait du jo en reculant gauche et préparation de shomen uchi en gaeshi  
Shomen uchi gaeshi sur le jo de tori, être en migi hammi  
Suivi de gaeshi tsuki gauche en poussant migi hammi
4. T : Avancer jambe gauche – Parade  
Gyaku yokomen uchi au niveau gedan  
U : Reçois le gyaku yokomen uchi et avance gauche et tenkan droite  
Préparation choku tsuki à droite
5. T : Avancer droite/gauche et tenkan droite  
Changement de main sur le jo pour préparation choku tsuki  
Choku tsuki à droite  
U : Tsugi ashi droite/gauche arrière droite  
Couvrir le jo de tori – Attaque choku tsuki
6. T : Déplacement droite/gauche et couvrir le jo – Parade  
Entrer gaeshi tsuki  
U : Déplacement latéral droite – droite/gauche – Parade  
Entrer Yokomen uchi en rotation migi hammi
7. T : Déplacement droite et ramener gauche – Changement de main droite sur le jo et  
écraser le yokomen de uke  
Entrer Choku tsuki  
U : Déplacement arrière jambe droite – Changement de main sur le jo  
Parade du tsuki par l'intérieur – Entrer gaeshi tsuki
8. T : Retrait Tsugi ashi arrière – Parade  
Entrer pied droit et yokomen uchi en toma (katate toma uchi)  
U : Descendre très bas sur genou droit avec retrait du jo  
Après avoir laissé passer le jo de tori – Entrer en shomen uchi en se relevant et  
avancer droite

9. T : En final du toma – changement de main sur le jo  
Recul pied droit et balayage de bas en haut du jo de uke  
Travail de la main droite importante – Entrer gaeshi tsuki  
U : Déplacement jambe gauche arrière – Parade  
Ecraser le jo de tori – Entrer choku Tsuki gauche
10. T : Retrait du corps – Rotation du jo dans la main gauche  
Ecraser en couvrant le jo de uke – Entrer Choku tsuki  
U : Parade à gauche – Ecraser légèrement le jo de tori  
Changer la main droite et entrer choku tsuki à droite
11. T : Déplacement jambe gauche/droite – Parade  
Pivot gauche et yokomen uchi toma niveau gedan en descendant sur le genou gauche  
U : Retrait jambe gauche – Parade  
Attaque en shomen uchi à gauche
12. T : Descendu sur le genou gauche – Parade en montant le jo et repousser le jo en descendant la main gauche et préparer choku tsuki à gauche  
Se relever – Avancer gauche/droite en menaçant de tsuki  
Choku tsuki jodan  
U : Recul gauche/droite/gauche en maintenant le jo main droite  
Parade du tsuki du jo maintenu dans la main droite et excécuter toma katate uchi suivi de katate gedan gaeshi à gauche
13. T : Déplacer pied gauche et glisser sous l'attaque – Suivre de yokomen uchi en gesa à gauche  
U : Après être repoussé – Avancer gauche en shomen uchi gaeshi gauche
14. T : Sortir de la ligne en déplaçant gauche – Parade et tsuki haut  
U : Parade de bas en haut – Lâcher la main droite et laisser tourner le jo afin d'écraser le jo de tori  
Exécuter choku tsuki à droite
15. T : Reculer pied gauche – Parade – Ecraser le jo de uke et choku tsuki à droite  
U: Chute arrière