

# SHINJU SHODAN

*Ce Kata correspond à la combinaison des Katas de base  
Dachi, Uke, Atemi, et Keri no Kata*



Shinjukai  
Karate Do

Yoi – Hachiji Dachi

Reculer Jambe Droite en Zenkutsu Dachi avec Jodan Age Uke

Chudan Gyaku Tsuki

Jodan Maete Tsuki

Mae Geri Jambe Arrière, reposer derrière en Zenkutsu Dachi et en garde

Décaler la Jambe Avant en Kokutsu Dachi avec Chudan Otoshi Uke

Jodan Gyaku Nukite

Jodan Shuto Uchi

Mawashi Geri Jambe Avant, reposer devant en Kokutsu Dachi et en garde

Décaler la Jambe Avant en Shiko Dachi avec Jodan Tate Uke

Jodan Gyaku Haito Uchi

Chudan Tetsui Uchi

Ura Mawashi Geri Jambe Avant, reposer devant en Shiko Dachi et en garde

Décaler la Jambe Avant en Kiba Dachi avec Jodan Soto Uke

Chudan Gyaku Kagi Tsuki

Chudan Yoko Empi Uchi

Yoko Geri Jambe Avant, reposer devant en Kiba Dachi et en garde

Regrouper la Jambe Arrière en Kosa Dachi avec Gedan Barai

Ramener le Pied Droit en Kiba Dachi avec Jodan Gyaku Teisho Uchi

Jodan Uraken Uchi

Fumikomi Jambe Avant, reposer devant en Kiba Dachi et en garde

Ramener la Jambe Avant en Neko Ashi Dachi avec Chudan Uchi Uke

Jodan Gyaku Age Empi Uchi

Jodan Mawashi Empi Uchi

Ura Mikazuki Geri Jambe Avant, reposer devant en Neko Ashi Dachi et en garde

Pivoter sur les plantes de pieds pour passer en Sanchin Dachi avec Gedan Nagashi Barai

Chudan Gyaku Ura Tsuki

Jodan Mawashi Tsuki

Morote Kata Dori avec Mae Hiza Geri Arrière, reposer derrière en Sanchin Dachi et en garde

Avancer la Jambe Avant en Fudo Dachi avec Gedan Uchi Barai

Chudan Gyaku Tsuki

Ramener la Jambe Arrière en Hachiji Dachi – Yoi

*Note : Comme pour Atemi no Kata, lors des attaques des membres supérieurs, le Hikite peut être effectué à la ceinture, ou en préparation du mouvement suivant.*