

# Kiriki-Do

Première section		
1	↑	Poings aux hanches, regard à gauche
2	↑	Croiser les poings vers le bas, en écartant la jambe gauche
3	↑	Double coup de poing latéral du haut vers le bas
4	←	Coup de poing droit long
5	←	Coup de pied droit avec coup de poing court gauche
6	↓	¼ de tour et coup de poing droit court et latéral
		Reprendre les postures 2 à 6, de l'autre côté
7	←	Saisir de la main gauche, pas du pied droit et coup de la main droite et gauche
8	→	180° vers la gauche et coup du sabre de main gauche, poing fermé et contre-coup à droite
9	→	Armer la main droite au front, <b>coup double</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• sabre de main droite à hauteur de la gorge</li> <li>• la main gauche qui transperce.</li> </ul>
10	←	180° vers la droite et coup de sabre de main droite et une fleur par en bas avec la main gauche (simple fouet)
		Reprendre les postures 7 à 10, de l'autre côté
11	↑	Crochet vers le haut du bras droit en ramenant la jambe droite, les deux poing fermés.
12	↓	Armer le poing gauche au front en tournant de 180° vers la droite et frapper de l'avant bras à la verticale après avoir posé le pied gauche au sol
13	→	<b>Coup double</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• coup de poing droit long latéral</li> <li>• coup court latéral gauche</li> </ul>
		Reprendre les postures 11 à 13, de l'autre côté
14	→	Avancer le poids en avant sur la jambe droite avant de le lancer en arrière, <b>coup triple</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• lancer la fleur à gauche par en bas</li> <li>• brosser le genou droit</li> <li>• lancer la main qui tranche à gauche et la fleur à droite en arrière</li> </ul>
15	→	Coup de pied court à gauche avec coup d'arrêt de la main droite, poing gauche fermé

		(contre-coup)
16	→	L'éventail: main gauche qui pointe à la gorge, main droite en protection à la tête, jambe gauche devant.
		Reprendre les postures 14 à 16, de l'autre côté
17	↑	Terminez avec les deux poing aux hanches, ramener le pied gauche, regard à gauche

		<b>Deuxième section</b>
18	←	Mouvement de bassin préparatoire vers la droite en déplaçant la jambe gauche. Coup de poing droit long
19	←	Coup de pied droit avec coup de poing gauche court
20	↖	Allonger la jambe droite dans la diagonale en frappant du poing droit vers le bas, entre les jambes, avec protection de la tête de l'avant bras gauche.
21	←	Crochet du poing droit vers le haut en ramenant la jambe droite, les deux poings fermés.
		Reprendre les postures 18 à 21, de l'autre côté
22	↙	Croiser les deux bras paumes ouvertes vers le bas, poser pied gauche; dégagement en passant la jambe droite derrière la gauche. Regard à gauche.
23	↗	Coup de genou droit mains ouvertes de part et d'autre du genou paumes vers le sol.
24	↙	Coup de talon droit à l'arrière (avec les deux mains posées sur la cuisse gauche).
25	↙	Poser le pied à l'arrière et, en tournant de 180° vers la droite, simple fouet .
26	←	Mouvement de bassin vers la droite entraînant le bras droit en grand cercle par en bas jusqu'au front (main ouverte) coup de coude à gauche dans l'axe.
27	↖	Ramener la jambe gauche, pied collé au mollet droit et dégagement vers le haut.
28	↖	Poser la jambe gauche en arrière et "Na", dans la diagonale.
29	↙	Main gauche au front, mouvement de bassin à gauche avec crochet du poing droit en ramenant la jambe droite.
		Reprendre les postures 22 à 29, de l'autre côté.
30	↖	90° vers la droite, pas de la jambe droite, fleur à droite et main gauche en protection au front.
31	↖	Pas en arrière de la jambe droite avec coup d'arrêt à droite.
32	→	Quadruple coups qui se suivent en cercles : <ul style="list-style-type: none"> <li>• pivot talon/orteils; le poing droit frappe un coup fouettant</li> <li>• Poing gauche vertical, pouce vers le bas</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2<sup>ème</sup> pivot descendant ; Coup de poing gauche horizontal fouettant</li> <li>• Poing droit vertical pouce vers le bas</li> </ul>
33	→	Passer le poids à droite, bras droit tendu vers le bas et bras gauche vers le haut. Lever cuisse gauche, main gauche tendue vers le bas paume vers l'intérieur et bras droit tendu vers le haut paume vers l'intérieur.
34	↓	En déposant le pied gauche au sol, coup de coude à gauche et ensuite ouverture des deux mains latéralement.
		Reprendre les postures 30 à 34, de l'autre côté
35	→	Ramener la jambe droite, main gauche à l'écoute, poing droit à la hanche (ramener sa fraise à droite)
36	→	<b>Double coup:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coup de pied gauche et se reposer à l'arrière, protection main droite</li> <li>• Inverser les bras, en donnant encore un coup pied gauche main gauche ouverte en protection à la tête.</li> </ul>
37	→	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moulinet poing droit fouettant (sur une jambe) et dégagement à gauche pendant que le pied gauche retombe au sol en avant.</li> <li>• Moulinet à droite en avançant pied droit et dégagement à gauche en avançant la jambe gauche</li> </ul>
38	→	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ramener sa fraise à gauche</li> </ul>
		Reprendre les postures 35 à 38, de l'autre côté
39	↑	Terminer poings aux hanches, ramener la jambe gauche regard à gauche.

		<b>Troisième section</b>
40	↑	Pas en arrière avec crochet de l'avant bras droit.
41	↑	Crochet de l'avant bras gauche en tournant le flanc sur le côté droit.
42	↑	Lancer la fleur à gauche, main droite de protection au front, poids en avant.
43	↑	Coup de genou gauche et double coup de coude avec pas en avant.
44	↑	Pas en avant et croiser les poings entre les jambes
45	↑	Double coup de poing latéral (style chandelle), poing gauche en bas, ramener la jambe gauche près de l'autre
46	←	Crochet de l'avant bras gauche à 90° vers la gauche
47	←	Coup de poing long droit
48	←	Coup de pied droit avec coup de poing court gauche

49	↓	poser le pied et coup de point droit à 90° vers la gauche
50	←	Crochet de l'avant bras droit à 90° vers la droite
51	←	Coup de poing long gauche
52	←	Coup de pied gauche avec coup de poing court droit
53	↖	Coup de genou gauche oblique, tomber, les deux mains ouvertes sur le côté extérieur à gauche. Tomber sur pied gauche
54	↖	Grand cercle des bras et coup de pied latéral gauche avec coup de poing fouettant gauche
55	←	Pas croisé en arrière de la jambe gauche, en brossant la cheville
56	←	<b>Double coup:</b> En avançant le poids, lancer la fleur à gauche, main droite ouverte frappant à la gorge La main gauche qui tranche la même gorge
57	←	Frapper sous le bras avec la main droite et protection à la tête avec le bras gauche
58	↑	Pas croisé en arrière de la jambe droite et décroiser les bras (genre ciseau)
59	↓	180° vers la droite, le genou monte et inversion des mains ouvertes (garde)
60	→	Poser le pied droit, libérer le pied gauche et coup de la montagne (les deux poings frappent successivement au visage, en ramenant pied gauche)
61	→	Coup de coude (point gauche fermé sur le sternum, l'autre à la hanche) en avançant pied gauche
62	→	<b>Coupe double:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le serpent: la jambe gauche revient et s'allonge, brosser la cheville avec la main gauche et la main droite reste en fleur en haut</li> <li>• la main gauche en sabre fouette à la gorge et la fleur frappe par en bas en avançant le poids</li> </ul>
63	→	Repousser le singe (très lentement jusqu'au moment du coup)
64	→	Remettre la main droite dans l'axe du bras et dégager avec la main gauche en faisant un pas en avant, poing droit à la hanche
65		Poids à droite, les deux mains tendues vers le bas.
66	←	Passer le poids à gauche en faisant un cercle avec les deux bras, reculer le pied droit en tournant, armer mains ouvertes, la gauche en avant, la droite prête à donner un coup de couperet du haut vers le bas.
67	←	Pas en avant, lancer la fleur à droite et la main gauche qui transperce
68	→	180° vers la gauche, 2 grands cercles avec les bras

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• coup de pied latéral droit</li> <li>• en lançant la fleur droite</li> <li>• main gauche en protection au front</li> </ul>
69	↑	Poser le pied droit et coup de coude droit à 90° (droit devant soi)
70	↑	Ouverture des bras avec double coup de poing latéral
71	→	90° vers la droite, le pied reste au sol, croiser les genoux et double coup de poing au visage (successivement)
72	←	Avancer le pied gauche, ramener le droit, pivoter de 180°, poing droit fouettant à l'envers vers visage main gauche ouverte en protection basse.
73	↙	Ramener la jambe droite et attirer un bras en descendant, casser (Lu).
74	←	Garde (c'est la pause) en ramenant la jambe gauche.
75	←	Bondir avec pied gauche en avant, main gauche en griffe (qui saisit un visage), contre-coup à droite.
76	←	Petit recul du poids : utiliser le bras droit comme une massue en suivant <ul style="list-style-type: none"> <li>• glisser l'avant bras droit derrière la nuque de l'adversaire et pousser avec la gauche (casser).</li> <li>• dégager les deux mains ouvertes vers le bas</li> </ul>
77	←	Ramener la jambe droite, main gauche en arrêt et poing droit à l'épaule gauche
		<b>Les cinq coups:</b>
78	←	Coup de poing droit fouettant au visage
79	←	Coup de poing long gauche
80	←	Pas en avant avec coupe de poing long droit
81	←	Coup de poing court vertical gauche
82	←	Mouvement de bassin à droite , dégager à gauche vers le haut, poing fermé et coup de poing droit vers le bas.
83	←	Pas arrière croisé de la jambe droite, décroiser les bras (dégagement) et coup de pied latéral gauche
84	↑	Poser le pied gauche en formant les deux poings, ramener la jambe droite et frapper des deux poings en inversant leur position
85	↑	Bond latéral à droite, main gauche en griffe et couperet de la droite
86	↖	Ramener la jambe gauche et bond avec coup de coude et d'épaule
87	↖	Ramener la jambe gauche et coup de pied fouettant, bras qui se dégagent (main gauche en haut)

<b>88</b>	<b>→</b>	135° vers la droite, moulinet des 2 bras, la main droite (bras allongé) va frapper le tibia de la jambe gauche allongée, déposée jambe gauche en avant, bras droit allongé devant, bras gauche allongé derrière.
<b>89</b>	<b>→</b>	Bras gauche frappe tibia de la jambe droite. Poser la jambe en arrière
<b>90</b>	<b>→</b>	Frapper avec la main droite sur tibia jambe droite en avançant, tomber en avant. Coup de poing gauche vers le bas . Rotation du bassin vers la droite.
<b>91</b>	<b>←</b>	180° vers la gauche avec double coups de poings successifs (dont le gauche renversé)
<b>92</b>	<b>↖</b>	Sur la jambe gauche, le serpent qui rampe avec le poing droit fermé (poing gauche reste en haut)
<b>93</b>	<b>↖</b>	Coq sur la patte droite, les mains s'ouvrent
<b>94</b>	<b>↑</b>	Poser le pied gauche en arrière et coup de sabre main droite
<b>95</b>	<b>↑</b>	Pas droit en arrière et frapper sous le bras gauche (position très renversée)
<b>96</b>	<b>↑</b>	Lancer la fleur à gauche en avançant le poids, main droite de protection au front.
<b>97</b>	<b>↑</b>	Les bras se déploient vers l'arrière avec coup de genou gauche.
<b>98</b>	<b>↑</b>	Double coup de coude avec pas gauche en arrière.
<b>99</b>	<b>↑</b>	Pas droit en arrière et croiser les poings entre les jambes
<b>100</b>	<b>↑</b>	Double coup de poing latéral (style chandelle), poing droit en bas, ramener la jambe gauche près de l'autre
<b>101</b>	<b>↑</b>	Grande inspiration, terminer poings aux hanches (paumes vers l'arrière) et regard à gauche... Vainqueur !