

# *Gen-Ryu No Kata*

**Seigan**

**Sho Men Uchi**

**Kote Kiri**

**Seigan**

**Tsuki (gorge)**

**Kote Kiri Waki Kiri Age**

**Seigan**

**Sha No Kamae (avant)**

**Yoko Men Uchi**

**Sha No Kamae (en reculant)**

**Do Kiri Kubi Kiri**

**Seigan**

**Jo Dan (avant)**

**Kote Kiri**

**Seigan**

**Jo Dan (en reculant)**

**Migi gedan**

**Mae Kubi Kiri**

**Seigan**

**In No Kamae (avant)**

**Omote Yoko Men Uchi**

**Waki Tori**

**Ura Kubi Kiri**

## *Partie Manuelle*

**Migi No Kamae**  
**Shomen Uchi**

**Kote Gaeshi**

**Hidari No Kamae**  
**Tsuki Chu Dan**

**Kataha Otoshi**

**Sha No Kamae (avant)**  
**Omote Yoko Men Uchi**

**Shiho Nage (bras allongé)**

**Migi No Kamae**  
**Shomen Uchi**

**Robuse**

**In No Kamae (en reculant)**  
**Shomen Uchi**

**Mukae Daoshi**

**In No Kamae (avant)**  
**Omote Yoko Men Uchi**

**Do Gaeshi**