
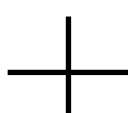
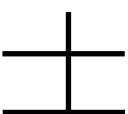



**KATAS JKA – nombre de mouvements – Embusen**

	<i>Kata</i>	<i>Mouvements</i>	<i>Kiai</i>	<i>Durée</i>
1.	HEIAN Shodan	21	9 & 17	40 sec
2.	HEIAN Nidan	26	11 & 26	45 sec
3.	HEIAN Sandan	20	10 & 20	40 sec
4.	HEIAN Yondan	27	13 & 25	50 sec
5.	HEIAN Godan	23	12 & 19	50 sec
6.	TEKKI Shodan	29	15 & 29	50 sec
7.	TEKKI Nidan	24	16 & 24	50 sec
8.	TEKKI Sandan	36	16 & 36	50 sec
9.	BASSAI DAI	42	19 & 42	1 min
10.	KANKU DAI	65	15 & 65	1,30 min
11.	JION	47	17 & 47	1 min
12.	EMPI	37	15 & 36	1 min
13.	HANGETSU	41	11 & 40	1 min
14.	JITTE	24	13 & 24	1 min
15.	GANKAKU	42	28 & 42	1 min
16.	BASSAI SHO	27	17 & 22	1 min
17.	KANKU SHO	27	17 & 22	1 min
18.	SOCHIN	40	28 & 40	1 min
19.	CHINTE	33	28 & 32	1 min
20.	UNSU	48	36 & 48	1 min
21.	NI JU SHI HO	33	18 & 32	1 min
22.	MEYKYO	33	32	1 min
23.	GOJU SHI HO SHO	65	47 & 64	1,30 min
24.	GOJU SHI HO DAI	65	59 & 66	1,30 min
25.	WANKAN	22	22	40 sec

<b>LES 5 PARCOURS DES KATAS</b>	<b>ICHI JI</b> Déplacement sur une ligne horizontale ou verticale	
	<b>JU JI</b> Déplacement en croix	
	<b>SHI JI</b> Déplacement en croix avec une branche supplémentaire	
	<b>TEI JI</b> Déplacement en forme de T horizontal ou vertical	
	<b>KO JI</b> Déplacement en H horizontal ou vertical	