

Synchronisation du tir (rythme lent, le plus courant)

Omae	2ème	3ème	4ème	5ème	Si omae est debout	Si 2ème est debout	Si 3ème est debout	Si 4ème est debout	Si 5ème est debout
Position d'attente en kiza	Position d'attente en kiza	Position d'attente en kiza	Position d'attente en kiza	Position d'attente en kiza	Position temporaire en ashibumi	Position temporaire en ashibumi	Position temporaire en ashibumi	Position temporaire en ashibumi	Position temporaire en ashibumi
Se lève . Se positionne en ashibumi					La main droite vient prendre otoyá, pour l'amener sur la hanche	La main droite vient prendre otoyá, pour l'amener sur la hanche	La main droite vient prendre otoyá, pour l'amener sur la hanche	La main droite vient prendre otoyá, pour l'amener sur la hanche	La main droite vient prendre otoyá, pour l'amener sur la hanche
La main droite vient prendre otoyá, pour l'amener sur la hanche	Se lève				Position d'attente	Position d'attente	Position d'attente	Position d'attente	Position d'attente
Dozukuri ; Inspection de la corde (tsurushirabe) ; premier monomi	Se positionne en ashibumi ; synchronise son mouvement de tête sur le monomi d'omae				Dozukuri ; Inspection de la corde (tsurushirabe) ; premier monomi				
Torikake	La main droite vient prendre otoyá pour l'amener sur la hanche				Torikake				
Tenouchi					Tenouchi				
Second monomi					Second monomi				
Uchiokoshi	Dozukuri ; Inspection de la corde (tsurushirabe) ; premier monomi				Uchiokoshi	Dozukuri ; Inspection de la corde (tsurushirabe) ; premier monomi			
Hikiwake					Hikiwake				
Kai					Kai				
Hanare - Le tsurune (son) est le point de synchronisation Zanshin	Torikake	Se lève Se positionne en ashibumi			Hanare - Le tsurune (son) est le point de synchronisation Zanshin	Torikake			
Yudaoshi Rassemble les pieds et recule Descend en kiza Positionne otoyá dans la main droite Positionne les mains aux hanches Attente en kiza	Tenouchi	La main droite vient prendre otoyá, pour l'amener sur la hanche			Yudaoshi Tourne les pieds et recule le pied gauche Recule derrière Honza Positionne otoyá dans la main droite Positionne les mains aux hanches	Tenouchi			
	Second monomi					Second monomi			
	Uchiokoshi	Dozukuri ; Inspection de la corde (tsurushirabe) ; premier monomi				Uchiokoshi	Dozukuri ; Inspection de la corde (tsurushirabe) ; premier monomi		
	Hikiwake					Hikiwake			
	Kai					Kai			
	Hanare - Le tsurune (son) est le point de synchronisation Zanshin	Torikake	Se lève Se positionne en ashibumi			Hanare - Le tsurune (son) est le point de synchronisation Zanshin	Torikake		
	Yudaoshi Rassemble les pieds et recule Descend en kiza Positionne otoyá dans la main droite Positionne les mains aux hanches Attente en kiza	Tenouchi	La main droite vient prendre otoyá, pour l'amener sur la hanche			Yudaoshi Tourne les pieds et recule le pied gauche Recule derrière Honza Positionne otoyá dans la main droite Positionne les mains aux hanches	Tenouchi		
	Second monomi					Second monomi			
	Uchiokoshi	Dozukuri ; Inspection de la corde (tsurushirabe) ; premier monomi				Uchiokoshi	Dozukuri ; Inspection de la corde (tsurushirabe) ; premier monomi		
	Hikiwake					Hikiwake			
	Kai					Kai			
	Hanare - Le tsurune (son) est le point de synchronisation Zanshin	Torikake	Se lève Se positionne en ashibumi			Hanare - Le tsurune (son) est le point de synchronisation Zanshin	Torikake		
	Yudaoshi Rassemble les pieds et recule Descend en kiza Positionne otoyá dans la main droite Positionne les mains aux hanches Attente en kiza	Tenouchi	La main droite vient prendre otoyá, pour l'amener sur la hanche			Yudaoshi Tourne les pieds et recule le pied gauche Recule derrière Honza Positionne otoyá dans la main droite Positionne les mains aux hanches	Tenouchi		
	Second monomi					Second monomi			
	Uchiokoshi	Dozukuri ; Inspection de la corde (tsurushirabe) ; premier monomi				Uchiokoshi	Dozukuri ; Inspection de la corde (tsurushirabe) ; premier monomi		
	Hikiwake					Hikiwake			
	Kai					Kai			
Lève l'arc Met en place otoyá Attend en kiza	Lève l'arc Met en place otoyá Attend en kiza	Lève l'arc Met en place otoyá Attend en kiza	Hanare - Le tsurune (son) est le point de synchronisation Zanshin	Torikake					
			Yudaoshi Rassemble les pieds et recule Descend en kiza Positionne otoyá dans la main droite Positionne les mains aux hanches Attente en kiza	Tenouchi					
				Second monomi					
				Uchiokoshi					
				Hikiwake					
				Kai					
				Hanare - Le tsurune (son) est le point de synchronisation Zanshin	Avance et se positionne directement en ashibumi	Avance et se positionne directement en ashibumi	Avance et se positionne directement en ashibumi	Avance et se positionne directement en ashibumi	Hanare - Le tsurune (son) est le point de synchronisation Zanshin

Omae	2ème	3ème	4ème	5ème	Si omae est debout	Si 2ème est debout	Si 3ème est debout	Si 4ème est debout	Si 5ème est debout
La main droite vient sur la hanche				Yudaoshi Rassemble les pieds et recule Descend en kisa Positionne otoyà dans la main droite Positionne les mains aux hanches Attente en kiza	Lève l'arc, encoche otoyà et place le bas de l'arc sur le genoux, main droite à la hanche	Lève l'arc, encoche otoyà et place le bas de l'arc sur le genoux, main droite à la hanche	Lève l'arc, encoche otoyà et place le bas de l'arc sur le genoux, main droite à la hanche	Lève l'arc, encoche otoyà et place le bas de l'arc sur le genoux, main droite à la hanche	Yudaoshi Remet otoyà en position Attente en ashibumi
Dozukuri ; inspection de la corde (tsurushirabe) ; premier monomi	Se lève Se positionne en ashibumi				Dozukuri ; inspection de la corde (tsurushirabe) ; premier monomi				
Torikake					Torikake				
Tenouchi					Tenouchi				
Second monomi			Lève l'arc Met en place otoyà Attend en kiza	Lève l'arc Met en place otoyà Attend en kiza	Second monomi				
Uchiokoshi	Dozukuri ; inspection de la corde (tsurushirabe) ; premier monomi				Uchiokoshi	Dozukuri ; inspection de la corde (tsurushirabe) ; premier monomi			
Hikiwake					Hikiwake				
Kai					Kai				
Hanare - Le tsurune (son) est le point de synchronisation Zanshin	Torikake	Se lève Se positionne en ashibumi			Hanare - Le tsurune (son) est le point de synchronisation Zanshin	Torikake			
Yudaoshi Rassemble les pieds Part entre Shai et Honza Salue "yu" avant de sortir	Tenouchi				Yudaoshi Rassemble les pieds Part entre Shai et Honza Salue "yu" avant de sortir	Tenouchi			
	Second monomi				Second monomi				
	Uchiokoshi	Dozukuri ; inspection de la corde (tsurushirabe) ; premier monomi			Uchiokoshi	Dozukuri ; inspection de la corde (tsurushirabe) ; premier monomi			
	Hikiwake				Hikiwake				
	Kai				Kai				
	Hanare - Le tsurune (son) est le point de synchronisation Zanshin	Torikake	Se lève Se positionne en ashibumi		Hanare - Le tsurune (son) est le point de synchronisation Zanshin	Torikake			
	Yudaoshi Rassemble les pieds Part entre Shai et Honza Salue "yu" avant de sortir	Tenouchi			Yudaoshi Rassemble les pieds Part entre Shai et Honza Salue "yu" avant de sortir	Tenouchi			
	Second monomi				Second monomi				
	Uchiokoshi	Dozukuri ; inspection de la corde (tsurushirabe) ; premier monomi			Uchiokoshi	Dozukuri ; inspection de la corde (tsurushirabe) ; premier monomi			
	Hikiwake				Hikiwake				
	Kai				Kai				
	Hanare - Le tsurune (son) est le point de synchronisation Zanshin	Torikake			Hanare - Le tsurune (son) est le point de synchronisation Zanshin	Torikake			
	Yudaoshi Rassemble les pieds Part entre Shai et Honza Salue "yu" avant de sortir	Tenouchi			Yudaoshi Rassemble les pieds Part entre Shai et Honza Salue "yu" avant de sortir	Tenouchi			
	Second monomi				Second monomi				
	Uchiokoshi				Uchiokoshi				
	Hikiwake				Hikiwake				
	Kai				Kai				
	Hanare				Hanare				
	Zanshin, Yudaoshi Rassemble les pieds Reculé de trois pas Part et va tourner derrière Honza Salue "yu" avant de sortir				Zanshin, Yudaoshi Rassemble les pieds Reculé de trois pas Part et va tourner derrière Honza Salue "yu" avant de sortir				

Leader du sharei Note: La synchronisation documentée est indicative et ne doit pas être suivie avec rigidité