



Yoï – Hachiji Dachi

- 1- Chudan Tsuki Droit puis Jodan Tsuki Gauche
- 2- Jodan Nukite Droit puis Jodan Shuto Uchi Gauche (paume vers le bas)
- 3- Jodan Haito Uchi Droit puis Chudan Tetsui Uchi Gauche
- 4- Regard à Gauche, Chudan Kagi Tsuki Droit puis Chudan Yoko Empi Uchi Gauche
- 5- Refaire Face, Jodan Teisho Uchi Droit puis Jodan Uraken Uchi Gauche
- 6- Jodan Age Empi Uchi Droit puis Jodan Mawashi Empi Uchi Gauche
- 7- Chudan Ura Tsuki Droit puis Jodan Mawashi Tsuki Gauche

Yoi – Hachiji Dachi

Répéter le cycle en inversant les bras

*Note : Le Hikite peut être effectué à la ceinture, ou en préparation du mouvement suivant.*