



Yoï – Hachiji Dachi

1- Reculer Jambe Droite en Zenkutsu Dachi

2- Décaler Jambe Avant en Kokutsu Dachi

3- Décaler Jambe Avant en Shiko Dachi

4- Décaler Jambe Avant en Kiba Dachi

5- Regrouper Jambe Arrière en Kosa Dachi

6- Ramener Jambe Arrière à sa place d'origine, Ramener Jambe Avant en Neko Ashi Dachi

7- Passer en Sanchin Dachi en pivotant sur les plantes de pied

8- Décaler Jambe Avant en Fudo Dachi

Yoï – Ramener Jambe Arrière en Hachiji Dachi

Répéter le cycle de l'autre côté

*Note : Les bras restent en garde durant tout l'enchaînement de positions.*