

Kamae

- 1/ Yori Ashi Avant avec Tsuki puis Yori Ashi Arrière
- 2/ Tsuki long avec Changement de Garde
- 3/ Tsuki long avec Changement de Garde
- 4/ Yori Ashi Avant avec Age Tsuki puis Yori Ashi Arrière
- 5/ Yori Ashi Avant avec Tsuki (Jo tenu en GyakuTe)
- 6/ Hiki Ashi avec Ushiro Tsuki (Jo tenu en GyakuTe)
- 7/ Ayumi Ashi avec Yokomen Uchi (Jo tenu en GyakuTe)
- 8/ Hiki Ashi avec Ushiro Tsuki
- 9/ Ayumi Ashi avec Yokomen Uchi
- 10/ Ura Yoko Barai

Kamae

Note : Que l'on soit Gaucher ou Droitier, le Jo se tient généralement la main Gauche en haut, et la main Droite en bas. Néanmoins, il peut être intéressant de travailler le Kata en inversant les mains