



## Kamae

- 1/ Yori Ashi avec Shomen Uchi
- 2/ Yori Ashi Arrière avec Shomen Uchi
- 3/ Armer à Droite pour Shomen Uchi avec changement de Garde
- 4/ Armer à Gauche pour Shomen Uchi avec changement de Garde
- 5/ Armer à Droite pour O Yoko Barai avec changement de Garde
- 6/ Armer à Gauche pour O Yoko Barai avec changement de Garde
- 7/ Armer à Droite pour Ko Yoko Barai avec changement de Garde
- 8/ Armer à Gauche pour Ko Yoko Barai avec changement de Garde
- 9/ Changer de Garde pour Age Uke
- 10/ Yori Ashi Avant en retournant le Ken et présenter le Kisaki
- 11/ Regrouper la Jambe Arrière avec Tsuki bras long
- 12/ Yori Ashi Arrière puis Changement de Garde pour Age Uke
- 13/ Yori Ashi Avant en retournant le Ken et présenter le Kisaki
- 14/ Regrouper la Jambe Arrière avec Tsuki bras long

## Kamae

*Note : Que l'on soit Gaucher ou Droitier, le sabre se tient généralement la main droite en haut, et la main gauche en bas.*