



Yoi – Hachiji Dachi

Hiki Ashi Droit en Zenkutsu Dachi avec Jodan Age Uke
Chudan Otoshi Uke
Jodan Uraken Uchi
Chudan Gyaku Tsuki
Mae Geri Jambe Arrière en reposant derrière en Fudo Dachi

Mawari Ashi Extérieur avec Chudan Soto Uke
Chudan Gyaku Uchi Uke
Jodan Kizami Tsuki
Yori Ashi Chudan Gyaku Ura Tsuki
Tsugi Ashi Mawashi Geri Jambe Avant en reposant devant en Fudo Dachi

Yori Ashi Arrière Droit à 45° en Kokutsu Dachi avec Jodan Haishu Uke
Chudan Osae Uke
Passer en Zenkutsu Dachi avec Jodan Shuto Uchi (paume vers le bas)
Jodan Gyaku Haito Uchi
Jodan Shuto Uchi (paume vers le haut)

Kake Ashi vers la Gauche avec Jodan Teisho Uke
Chudan Gyaku Uraken Uchi (vers la droite) en Fudo Dachi

Yori Ashi Arrière Gauche à 45° en Neko Ashi Dachi avec Chudan Shuto Uke
Chudan Kake Uke
Kakate Dori
Mae Geri Jambe Avant en posant devant en Zenkutsu Dachi
Jodan Gyaku Teisho Uchi
Récupérer l'axe central en Ayumi Ashi avec Gyaku Age Empi Uchi

Ushiro Mawari Ashi pour faire demi tour avec Gedan Barai
Décaler la Jambe Arrière vers la Gauche en Zenkutsu Dachi avec Jodan Tate Uke de côté
Yoko Geri Jambe Arrière à 45° en posant devant à 45° en Zenkutsu Dachi
Chudan Gyaku Tsuki

Reprendre l'axe en Mawari Ashi Extérieur avec Gedan Uchi Barai en Kiba Dachi
Yori Ashi avec Chudan Yoko Empi Uchi
Ayumi Ashi en rotation par l'arrière avec Chudan Tetsui Uchi
Ramener le Pied Avant en Heisoku Dachi avec Gedan Nagashi Uke
Ayumi Ashi Jambe Droite avec Jodan Tsuki en Zenkutsu Dachi

Ramener la Jambe avant en Hachiji Dachi - Yoï