



## Kamae

- 1/ Yori Ashi Avant avec MaeTe Tsuki puis retour Hiki Ashi
- 2/ Yori Ashi Avant avec Gyaku Tsuki puis Yori Ashi Arrière
- 3/ Oi Tsuki et retour en Hiki Ashi
- 4/ Ayumi Ashi avec Shomen Uchi puis Yori Ashi Arrière
- 5/ Yori Ashi Avant avec Shomen Uchi puis Yori Ashi Arrière
- 6/ Yori Ashi Avant avec Yokomen Uchi, Ura Yoko Age Uchi puis Yori Ashi Arrière
- 7/ Yori Ashi Avant avec Yoko Barai, Ura Yoko Barai puis Yori Ashi Arrière
- 8/ Yori Ashi Avant avec Yoko Age Uchi, Ura Yokomen Uchi puis Yori Ashi Arrière
- 9/ Yori Ashi Avant avec MaeTe Tsuki, Yoko Barai puis Hiki Ashi
- 10/ Yori Ashi Avant avec Gyaku Tsuki, Ura Yoko Barai puis Yori Ashi Arrière
- 11/ Oi Tsuki, Shomen Uchi puis Hiki Ashi
- 12/ Ayumi Ashi avec Shomen Uchi, Tsuki puis Yori Ashi Arrière
- 13/ Yori Ashi Avant avec Shomen Uchi, Tsuki puis Yori Ashi Arrière
- 14/ Yori Ashi Avant avec Yokomen Uchi, Ura Yoko Age Uchi, Tsuki puis Yori Ashi Arrière
- 15/ Yori Ashi Avant avec Yoko Barai, Ura Kagi Tsuki, Ura Yoko Barai, Kagi Tsuki puis Yori Ashi Arrière
- 16/ Yori Ashi Avant avec Yoko Age Uchi, Ura Yokomen Uchi, Tsuki puis Yori Ashi Arrière

## Kamae

*Note : Si le plus important reste de maîtriser le Kata en tenant principalement le Tanto avec notre main préférentielle, il est important de travailler régulièrement les deux mains*