

Yoï – Hachiji Dachi

1- Jodan Age Uke

2- Chudan Otoshi Uke

3- Jodan Tate Uke

4- Jodan Soto Uke

5- Gedan (ou Chudan) Barai

6- Chudan Uchi Uke

7- Gedan (ou Chudan) Nagashi Barai

8- Gedan (ou Chudan) Uchi Barai

Répéter le cycle avec l'autre bras

Yoï – Hachiji Dachi

*Note : Le Hikite est effectué lors du Jodan Age Uke puis reste à la hanche lors de l'enchaînement des blocages.*