



Yoï – Hachiji Dachi

1- Ayumi Ashi Jambe Gauche

2- Tsugi Ashi

3- Yori Ashi

4- Mawari Ashi

5- Ushiro Mawari Ashi

6- Kosa Ashi en reprenant l'axe

7- Hiki Ashi

Yoï – Ramener Jambe Avant en Hachiji Dachi

Répéter le cycle de l'autre côté

*Note : Les bras restent en garde durant tous les déplacements.*