



## Yoi – Hachiji Dachi

Avancer Jambe Droite en TenChiJin avec Shomen Uchi armé avec le coude devant le visage<sup>1</sup>  
Passer en Neko Ashi Dachi avec Gyaku Morote Uke  
Mawari Ashi en TenChiJin avec Gyaku Gedan Shuto Barai et Jodan Teisho Uchi simultanés

Ramener la Jambe Droite en Heisoku Dachi avec Tate Shuto Uke Gauche<sup>1</sup>  
Avancer la Jambe Gauche en Zenkutsu Dachi avec Gyakuzuki Chudan<sup>1</sup>  
Teisho Awase Uke Jodan (simultanément, Haishu Uke et Gyaku Teisho Uke)  
Teisho Awase Uke Jodan de l'autre côté  
Jodan Ushiro Shuto Uchi<sup>1</sup> (en rotation) en Kosa Dachi

## Mawashi Geri Jambe Droite

Poser devant en Zenkutsu Dachi avec Gyaku Jodan Tate Uke<sup>2</sup>  
Gyaku Gedan Barai<sup>2</sup>  
Gyaku Morote Uke

Avancer Jambe Gauche en Zenkutsu Dachi avec Gyaku Osae Uke et Jodan Nukite simultanés  
Pivoter vers la droite sur les plantes de pieds avec Gyaku Gedan Ura Teisho Barai<sup>2</sup>  
Hiki Ashi Kiba Dachi avec Uchi Barai<sup>2</sup>  
Yori Ashi Avant avec Yoko Empi Uchi (+ Teisho du bras arrière au milieu du torse)

Ramener la Jambe Avant Droite pour faire Ushiro Mawashi Geri Gauche  
Poser devant de profil en Kosa Dachi avec Chudan Morote Uke (main collée à l'avant bras)  
Ramener Jambe Droite avec Nami Gaeshi Gauche et Armer Tetsui (main collée au bras)  
Poser devant en Fumikomi Gauche avec Tetsui Uchi (main collée au bras)

Décaler Jambe Avant en Zenkutsu Dachi Gyaku Teisho Uchi<sup>2</sup>  
Shuto Uchi<sup>2</sup>

Hiki Ashi Neko Ashi Dachi avec Gyaku Shuto Age Uke et Jodan Shuto Uchi simultanés

## Mae Geri Jambe Avant

Reposer devant en Zenkutsu Dachi avec Gyaku Gedan Barai et Chudan Uchi Uke simultanés  
Hiki Ashi en Zenkutsu Dachi avec Morote Osae Uke

Mae Hiza Geri Jambe Arrière et reposer derrière

Ramener la Jambe Avant en Hachiji Dachi - Yoï

*Note :*

<sup>1</sup> = autre bras en hikite, poing fermé à la ceinture

<sup>2</sup> = autre bras en garde près du visage