

TANTO UKE NO KATA



Kamae

1/ Mawari Ashi Exterieur avec Soto Uke, Ura Kagi Tsuki

2/ Changement de Garde et Mawari Ashi Exterieur avec Gyaku Uchi Uke, Gyaku Kagi Tsuki

3/ Changement de Garde et Mawari Ashi Exterieur avec Soto Uke, Yori Ashi Avant avec Ura Yoko Barai et Yoko Barai puis Yori Ashi Arrière

4/ Changement de Garde et Mawari Ashi Exterieur avec Gyaku Uchi Uke, Yori Ashi Avant avec Gyaku Yoko Barai et Gyaku Ura Yoko Barai, Yori Ashi Arrière

5/ Changement de Garde et Mawari Ashi Exterieur avec Otoshi Uke, Hiki Ashi avec Gyaku Gedan Barai puis Ayumi Ashi avec Tsuki et Yokomen Uchi

6/ Changement de Garde et Mawari Ashi Exterieur avec Gyaku Otoshi Uke, Hiki Ashi avec Uchi Barai puis Ayumi Ashi avec Gyaku Yokomen Uchi et Tsuki

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