

Yoi – Hachiji Dachi

Avancer Jambe Droite en TenChiJin avec Shomen Uchi armé avec le coude devant le visage¹
Glisser Jambe Avant en Zenkutsu Dachi avec Chudan Gyaku Nukite²
Passer en Kokutsu Dachi avec Chudan Gyaku Haito Uke²
Hiki Ashi en TenChiJin avec Gedan Haito Barai²

Ayumi Ashi en Zenkutsu Dachi avec Chudan Nukite³
Jodan Haishu Uke³
Passer en Kokutsu Dachi avec Gedan Shuto Barai²
Hiki Ashi en Kiba Dachi avec Jodan Heiko Uke

Changement de garde en TenChiJin avec Mawari Ashi Extérieur à 45° et Yokomen Uchi⁴
Glisser Jambe Avant en Zenkutsu Dachi avec Chudan Gyaku Teisho Uchi²
Teisho Awase Uke (Jodan Gyaku Haishu Uke et Jodan Teisho Uke simultanés)
Ushiro Mawari Ashi en TenChiJin avec Jodan Mawashi Empi Uchi⁴ en reprenant l'axe

Glisser Jambe Avant en Zenkutsu Dachi avec Jodan Teisho Uke et Chudan Gyaku Tsuki simultanés

Mawari Ashi Extérieur à 45° avec Mawashi Geri Jambe Avant
Reposer devant en avec Chudan Gyaku Tsuki⁴
Passer en TenChiJin avec Jodan Mawashi Empi Uchi¹
Hiki Ashi dans l'axe en TenChiJin avec Jodan Mawashi Empi Uchi⁴
Yori Ashi avec Shomen Uchi⁴

Ayumi Ashi avec Yoko Geri Jambe Arrière dans le dos
Poser devant en Kiba Dachi avec Jodan Uraken Uchi⁴
Décaler la Jambe Arrière à 45° Gauche pour Neko Ashi Dachi avec Gedan Barai²
Chudan Uchi Uke²

Mae Geri Jambe Avant poser devant
Reprendre l'axe par Mawari Ashi Extérieur en Kosa Dachi avec Chudan Teisho Uke¹
Yori Ashi Arrière avec Chudan Soto Uke¹
Poser devant en TenChiJin avec Shomen Uchi¹

Ramener la Jambe Avant en Hachiji Dachi - Yoï

¹ = Autre main en Hikite

² = Autre main dans le creux intérieur du coude

³ = Autre main sous le coude

⁴ = Autre main en garde au visage