

Yoï – Hachiji Dachi

1/ Reculer Jambe Arrière avec Age Uke à deux mains

2/ Yokomen Uchi

3/ Uchi Uke à deux mains

4/ Shomen Uchi (main du bas)

5/ Yori Ashi Avant avec Tetsui Uchi

6/ Yori Ashi Arrière avec Soto Uke à deux mains

7/ Shomen Uchi (mains du haut)

8/ Yori Ashi Avant avec Tetsui Uchi

9/ Yori Ashi Arrière en Armant au dessus de la tête (pointe de l'arme vers l'avant)

10/ Yokomen Uchi

11/ Armer de l'autre coté (toujours en haut, pointe de l'arme vers l'avant)

12/ Ura Yokomen Uchi

Yoï – Hachiji Dachi

*Note : Si le plus important reste de maîtriser le Kata en tenant principalement le Tanbo avec notre main préférentielle, il est important de travailler régulièrement les deux mains*