



Yoï – Hachiji Dachi

1- Jodan Age empi gauche en avançant le pied gauche en Zenkutsu dachi

2- Chudan Ushiro empi gauche en reculant le pied gauche

3- Chudan Mae empi (vertical) gauche en avançant le pied gauche

4- Saisie main droite avec Otoshi empi gauche

5- Chudan Yoko empi gauche en décalant le pied avant gauche sur le côté en Kiba dachi

6- Chudan Mawashi empi gauche

7- Jodan Ura empi gauche en ramenant le pied gauche en Hachiji dachi

Yoï – Hachiji Dachi

Répéter le cycle de l'autre côté