



Yoï – Hachiji Dachi

- 1- Avancer pied gauche en Zenkutsu dachi avec Jodan Oi tsuki gauche
- 2- Chudan Gyaku tsuki droit
- 3- Jodan Kizami tsuki gauche
- 4- Chudan Kagi tsuki droit en décalant le pied avant gauche sur le côté en Kiba dachi
- 5- Chudan Yoko tsuki gauche
- 6- Chudan Tate tsuki droit
- 7- Jodan Mawashi tsuki gauche en ramenant le pied gauche en Hachiji dachi
- 8- Jodan Ura tsuki droit
- 9- Jodan Nagashi tsuki gauche en reculant le pied droit en esquive
- 10- Chudan Gyaku Nukite droit en remettant le pied arrière droit dans l'axe en Zenkutsu dachi

Yoï – Hachiji Dachi

Répéter le cycle de l'autre côté