

Yoï – Hachiji Dachi

- 1- Avancer pied gauche en Zenkutsu dachi avec Jodan Uraken uchi gauche
- 2- Jodan Gyaku Tetsui uchi droit
- 3- Jodan Teïsho uchi gauche
- 4- Jodan Shuto uchi droit (extérieur) en décalant le pied avant gauche sur le côté en Kiba dachi
- 5- Chudan Haïshu uchi gauche sur le côté
- 6- Chudan Seïryuto uchi droit
- 7- Jodan Haïto uchi gauche (extérieur) en ramenant le pied gauche en Hachiji dachi
- 8- Jodan Shuto uchi droit (intérieur)
- 9- Shomen uchi gauche (shuto descendant) en reculant le pied droit en esquive
- 10- Gedan Gyaku Haïto uchi droit (remontant)  
en remettant le pied arrière droit dans l'axe en Zenkutsu dachi

Yoï – Hachiji Dachi

Répéter le cycle de l'autre côté