

UNSOKU NO KATA

Tout à Gauche puis à Droite



Shinjukai
Karate Do

LE KATA DE FACE



Yoï – Hachiji Dachi

1- Ayumi Ashi

2- Tsugi Ashi (temps 1)

2- Tsugi Ashi (temps 2)



3- Yori Ashi (temps 1)

3- Yori Ashi (temps 2)

4- Mawari Ashi

5- Ushiro Mawari Ashi



6- Kosa Ashi (temps 1)

6- Kosa Ashi (temps 2)

7- Hiki Ashi

Yoï – Hachiji Dachi

UNSOKU NO KATA

Tout à Gauche puis à Droite



Shinjukai
Karate Do

LE KATA DE PROFIL



Yoi – Hachiji Dachi

1- Ayumi Ashi

2- Tsugi Ashi (temps 1)



2- Tsugi Ashi (temps 2)

3- Yori Ashi (temps 1)

3- Yori Ashi (temps 2)



4- Mawari Ashi

5- Ushiro Mawari Ashi

6- Kosa Ashi (temps 1)



6- Kosa Ashi (temps 2)

7- Hiki Ashi

Yoi – Hachiji Dachi