

Yoi – Hachiji Dachi

- 1- Mae Geri Jambe Droite, poser sur place
- 2- Mawashi Geri Jambe Gauche, poser de profil
- 3- Ura Mawashi Geri Jambe Gauche, poser de profil
- 4- Yoko Geri Jambe Gauche, poser de profil
- 5- Fumikomi Jambe Gauche, poser devant de profil
- 6- Revenir de face, Ura Mikazuki Geri Jambe Gauche, poser sur place
- 7- Morote Kata Dori, Mae Hiza Geri Droit, poser sur place

Répéter le cycle de l'autre côté

Yoi – Hachiji Dachi

*Note : Les bras restent en garde durant toute la série de coups de pieds.*