



Yoi – Hachiji Dachi

Avancer Jambe Droite en TenChiJin avec Shomen Uchi armé avec le coude devant le visage¹
Passer en Neko Ashi Dachi avec Gyaku Morote Uke
Mawari Ashi en TenChiJin avec Gyaku Gedan Shuto Baraï et Jodan Teisho Uchi simultanés

Ramener la Jambe Droite en Heisoku Dachi avec Tate Shuto Uke Gauche¹

Avancer la Jambe Gauche en Zenkutsu Dachi avec Gyakuzuki Chudan¹

Teisho Awase Uke Jodan (simultanément, Haishu Uke et Gyaku Teisho Uke)

Teisho Awase Uke Jodan de l'autre côté

Jodan Ushiro Shuto Uchi¹ (en rotation) en Kosa Dachi

Mawashi Geri Jambe Droite

Poser devant en Zenkutsu Dachi avec Gyaku Jodan Tate Uke²

Gyaku Gedan Baraï²

Gyaku Morote Uke

Avancer Jambe Gauche en Zenkutsu Dachi avec Gyaku Osae Uke et Jodan Nukite simultanés

Pivoter vers la droite sur les plantes de pieds avec Gyaku Gedan Ura Teisho Baraï²

Hiki Ashi Kiba Dachi avec Uchi Baraï²

Yori Ashi Avant avec Yoko Empi Uchi (+ Teisho du bras arrière au milieu du torse)

Ramener la Jambe Avant Droite pour faire Ushiro Mawashi Geri Gauche

Poser devant de profil en Kosa Dachi avec Chudan Morote Uke (main collée à l'avant bras)

Ramener Jambe Droite avec Nami Gaeshi Gauche et Armer Tetsui (main collée au bras)

Poser devant en Fumikomi Gauche avec Tetsui Uchi (main collée au bras)

Décaler Jambe Avant en Zenkutsu Dachi Gyaku Teisho Uchi²

Shuto Uchi²

Hiki Ashi Neko Ashi Dachi avec Gyaku Shuto Age Uke et Jodan Shuto Uchi simultanés

Mae Geri Jambe Avant

Reposer devant en Zenkutsu Dachi avec Gyaku Gedan Baraï et Chudan Uchi Uke simultanés

Hiki Ashi en Zenkutsu Dachi avec Morote Osae Uke

Mae Hiza Geri Jambe Arrière et reposer derrière

Ramener la Jambe Avant en Hachiji Dachi - Yoï

Note :

¹ = autre bras en hikite, poing fermé à la ceinture

² = autre bras en garde près du visage