

# TANTO UKE NO KATA



Kamae

- 1/ Mawari Ashi Exterieur avec Soto Uke, Ura Kagi Tsuki
- 2/ Changement de Garde et Mawari Ashi Exterieur avec Gyaku Uchi Uke, Gyaku Kagi Tsuki
- 3/ Changement de Garde et Mawari Ashi Exterieur avec Soto Uke, Yori Ashi Avant avec Ura Yoko Baraï et Yoko Baraï puis Yori Ashi Arrière
- 4/ Changement de Garde et Mawari Ashi Exterieur avec Gyaku Uchi Uke, Yori Ashi Avant avec Gyaku Yoko Baraï et Gyaku Ura Yoko Baraï, Yori Ashi Arrière
- 5/ Changement de Garde et Mawari Ashi Exterieur avec Otoshi Uke, Hiki Ashi avec Gyaku Gedan Baraï puis Ayumi Ashi avec Tsuki et Yokomen Uchi
- 6/ Changement de Garde et Mawari Ashi Exterieur avec Gyaku Otoshi Uke, Hiki Ashi avec Uchi Baraï puis Ayumi Ashi avec Gyaku Yokomen Uchi et Tsuki

Kamae

*Note : Si le plus important reste de maîtriser le Kata en tenant principalement le Tanto avec notre main préférentielle, il est important de travailler régulièrement les deux mains*