

LE KATA DE FACE



1- Mae Geri



2- Mawashi Geri



3- Ura Mawashi Geri



4- Yoko Geri



5- Fumikomi



6- Ura Mikazuki Geri



7- Kata Dori



Mae Hiza Geri



LE KATA DE PROFIL



1- Mae Geri



2- Mawashi Geri



3- Ura Mawashi Geri



4- Yoko Geri



5- Fumikomi



6- Ura Mikazuki Geri



7- Kata Dori



Mae Hiza Geri

