

TANTO NO KATA KUMI DACHI

UKE

TOLI

MIGI KAMAE

TSUKI

Esquive en baissant la tête

Ô ILIMI

MIGI KAMAE

HALAI UKE / SOTO HALAI gorge

NALASHI

HIDALI JODAN KAMAE

OTOSHI en avançant

SOTO HALAI UKE en reculant JD

MIGI KAMAE

ILIMI / SOTO HALAI UKE /GYAKU TSUKI gorge

HASO KAMAE

OTOSHI GESA

Esquive en baissant la tête

HIDARI KAMAE

O ILIMI / HALAI gorge GYAKUTE

HIDARI USHILO KAMAE

avancer J D en armant

Reculer J D / GYAKU SOTO OTOSHI GESA

avancer J D / OTOSHI JODAN

SOTO OTOSHI GESA en avançant J G

TSUKI sur place

SOTO HALAI UKE en reculant JD

MIGI KAMAE / GYAKUTE

TSUKI CHUDAN GYAKUTE

USHILO O ILIMI

AGE UKE

GEDAN HALAI UKE GYAKUTE

GEDAN HALAI UKE pointe en bas

SOTO HALAI GYAKUTE à la gorge

JODAN KAMAE gauche

OTOSHI en avançant

Pendant le TSUKI :

HALAI UKE / USHILO Ô ILIMI

MIGI KAMAE

SOTO HALAI UKE GEDAN pointe en haut en avançant J G

Contrôle du poignet / GYAKU TSUKI CHUDAN

Ô NALASHI / SOTO HALAI derrière le cou

HIDALI JODAN KAMAE

OTOSHI JODAN

HIKI

MIGI KAMAE

ULA Ô ILIMI / HIDALI TSUKI en passant derrière le dos

MIGI USHILO GEDAN KAMAE

SOTO OTOSHI GESA en avançant JG

MIGI KAMAE Tanto dans main G

ILIMI / SOTO HALAI en changeant de main

KOTE GAESHI

TSUKI au sol