



Yoï

1. A gauche – zenkutsu dachi – gedan barai gauche.
2. Zenkutsu dachi droit – Oi zuki jodan droit.

Pivoter sur la jambe gauche de 180° – Préparation du blocage.

3. A droite zenkutsu dachi droit – gedan barai droit.
4. Zenkutsu dachi gauche – Oi zuki jodan gauche.

Pivoter sur pied droit à 90° à gauche – Préparation du blocage.

5. Zenkutsu dachi gauche – gedan barai gauche.
6. Zenkutsu dachi droit – Oi zuki jodan droit.
7. Zenkutsu dachi gauche – Oi zuki jodan gauche.

8. Zenkutsu dachi droit – Oi zuki jodan droit. KIAI !

Pivoter autour du pied avant droit de 270° – Préparation du blocage.

9. Zenkutsu dachi gauche – gedan barai gauche
10. Zenkutsu dachi droit – Oi zuki jodan droit.

Pivoter autour du pied arrière de 180° – Préparation du blocage.

11. Zenkutsu dachi droit - gedan barai droit.
12. Zenkutsu dachi gauche – Oi zuki jodan gauche.

Pivoter – rotation de 90° – Préparation du blocage.

13. Zenkutsu dachi gauche – gedan barai gauche.
14. Zenkutsu dachi droit – Oi zuki jodan droit

15. Zenkutsu dachi gauche – Oi zuki jodan gauche
16. Zenkutsu dachi droit – Oi tsuki jodan droit. KIAI !

Pivoter autour du pied avant droit de 270° – Préparation du blocage.

17. Zenkutsu dachi gauche – gedan barai gauche
18. Zenkutsu dachi droit – Oi zuki jodan droit

Pivoter sur la jambe gauche de 180° – Préparation du blocage.

19. Zenkutsu dachi droit – gedan barai droit.
20. Zenkutsu dachi gauche – Oi zuki jodan gauche

Musubi dachi.