



Yoï

1. A gauche – Kokutsu dachi – Chudan Uchi Uke gauche.
2. Zenkutsu dachi droit – Oï Zuki chudan droit.

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

3. A droite kokutsu dachi droit – Chudan Uchi Uke droit.
4. Zenkutsu dachi gauche – Oï tsuki chudan gauche.

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

5. Zenkutsu dachi gauche – gedan barai gauche.
6. Zenkutsu dachi droit – Oï tsuki chudan droit.
7. Zenkutsu dachi gauche – Oï tsuki chudan gauche.
8. Zenkutsu dachi droit – Oï tsuki chudan droit. KIAI !

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

9. Kokutsu dachi gauche – Chudan Uchi Uke gauche
10. Zenkutsu dachi droit – Oï tsuki chudan droit.

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

11. Kokutsu dachi droit - Chudan Uchi Uke droit.
12. Zenkutsu dachi gauche – Oï tsuki chudan gauche.

Pivoter – rotation de 90° – Préparation du blocage.

13. Zenkutsu dachi gauche – gedan barai gauche.
14. Zenkutsu dachi droit – Oï tsuki chudan droit
15. Zenkutsu dachi gauche – Oï tsuki chudan gauche
16. Zenkutsu dachi droit – Oï tsuki chudan droit. KIAI !

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

17. Kokutsu dachi gauche – Chudan Uchi Uke gauche
18. Zenkutsu dachi droit – Oï tsuki chudan droit

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

19. Kokutsu dachi droit – Chudan Uchi Uke droit.
20. Zenkutsu dachi gauche – Oï tsuki chudan gauche

Musubi dachi.