



Yoï

1. A gauche – zenkutsu dachi – gedan barai gauche.
 2. Zenkutsu dachi droit – Oi zuki chudan droit.
 3. Pivoter sur la jambe gauche de 180° – A droite zenkutsu dachi droit – gedan barai droit.
 4. Zenkutsu dachi gauche – Oi zuki chudan gauche.
 5. Pivoter sur pied droit à 90° à gauche – Zenkutsu dachi gauche – gedan barai gauche.
 6. Zenkutsu dachi droit – Oi zuki chudan droit.
 7. Zenkutsu dachi gauche – Oi zuki chudan gauche.
 8. Zenkutsu dachi droit – Oi zuki chudan droit. KIAI !
 9. Pivoter autour du pied avant droit de 270° – Zenkutsu dachi gauche – gedan barai gauche
 10. Zenkutsu dachi droit – Oi zuki chudan droit.
 11. Pivoter autour du pied arrière de 180° – Zenkutsu dachi droit - gedan barai droit.
 12. Zenkutsu dachi gauche – Oi zuki chudan gauche.
 13. Pivoter – rotation de 90° – Zenkutsu dachi gauche – gedan barai gauche.
 14. Zenkutsu dachi droit – Oi zuki chudan droit
 15. Zenkutsu dachi gauche – Oi zuki chudan gauche
 16. Zenkutsu dachi droit – Oi zuki chudan droit. KIAI !
 17. Pivoter autour du pied avant droit de 270° – Zenkutsu dachi gauche – gedan barai gauche
 18. Zenkutsu dachi droit – Oi zuki chudan droit
 19. Pivoter sur la jambe gauche de 180° – Zenkutsu dachi droit – gedan barai droit.
 20. Zenkutsu dachi gauche – Oi zuki chudan gauche
- Musubi dachi.