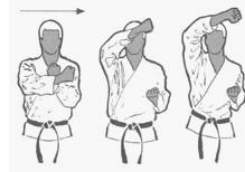


Oi Tsuki Jodan



Jodan age uke



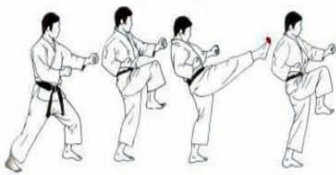
Oi Tsuki Shudan



Soto Uké



Mae Gerie Gedan



Gedan Barai



En avançant sur trois déplacements

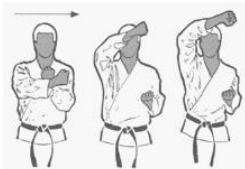
Puis en reculant sur trois déplacements

Enchaînement Technique

En avançant : oi tzuki Jodan



En reculant : Jodan Age uke

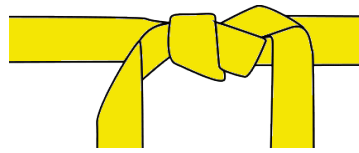


En avançant : Mae Geri gedan



Petit kumité souple avec tous les techniques si possibles





En Yoi

on Annonce

on passe en zenkutsu puis on fait la technique



**HACHIJI
DACHI
(YOI)**

Oi tsuki jodan

Oi tsuki Shudan

Mae gerie gedan



**ZEN KUTSU
DACHI**

Annonce identique à gauche et droite

En attente en yoi

On recule la jambe en effectuant les parades



**HACHIJI
DACHI
(YOI)**

Jodan age uké avec un gyaku tsuki

Soto uké avec un gyaku tsuki

Gedan barai avec un gyaku tsuki

Blocage bras droit puis gauche



HEIAN SHODAN



MUSUBI DACHI

KAMAE

GEDAN BARAI

TSUKI



GEDAN BARAI



KAMAE



TETTSUI



TSUKI



GEDAN BARAI



AGE SHUTO



AGE UKE



AGE UKE



AGE UKE
KIAI!



GEDAN BARAI



TSUKI



GEDAN BARAI



TSUKI



GEDAN BARAI



TSUKI



TSUKI



TSUKI
KIAI!



SHUTO UKE



SHUTO UKE



SHUTO UKE



SHUTO UKE



KAMAE



MUSUBI DACHI