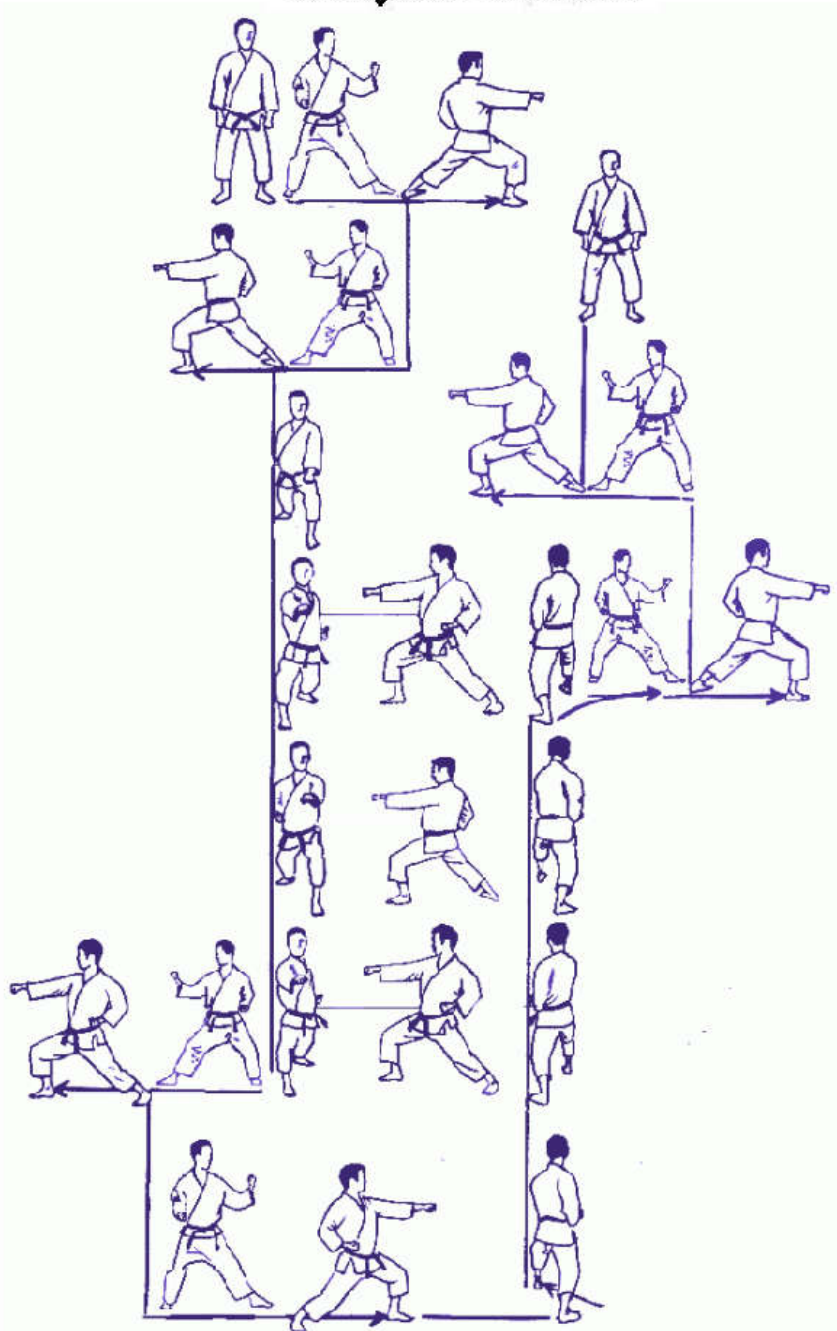


Taikyoku Sandan



Yoi

1. A gauche – Kokutsu dachi – Chudan Uchi Uke gauche.

2. Zen kutsu dachi droit – Oi Zuki chudan droit.

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

3. A droite kokutsu dachi droit – Chudan Uchi Uke droit.

4. Zen kutsu dachi gauche – Oi tsuki chudan gauche.

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

5. Zen kutsu dachi gauche – gedan baraï gauche.

6. Zen kutsu dachi droit – Oi tsuki chudan droit.

7. Zen kutsu dachi gauche – Oi tsuki chudan gauche.

8. Zen kutsu dachi droit – Oi tsuki chudan droit. KIAI !

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

9. Kokutsu dachi gauche – Chudan Uchi Uke gauche

10. Zen kutsu dachi droit – Oi tsuki chudan droit.

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

11. Kokutsu dachi droit – Chudan Uchi Uke droit.

12. Zen kutsu dachi gauche – Oi tsuki chudan gauche.

Pivoter – rotation de 90° – Préparation du blocage.

13. Zen kutsu dachi gauche – gedan barai gauche.

14. Zen kutsu dachi droit – Oi tsuki chudan droit

15. Zen kutsu dachi gauche – Oi tsuki chudan gauche

16. Zen kutsu dachi droit – Oi tsuki chudan droit. KIAI !

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

17. Kokutsu dachi gauche – Chudan Uchi Uke gauche

18. Zen kutsu dachi droit – Oi tsuki chudan droit

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

19. Kokutsu dachi droit – Chudan Uchi Uke droit.

20. Zen kutsu dachi gauche – Oi tsuki chudan gauche

Musubi dachi.