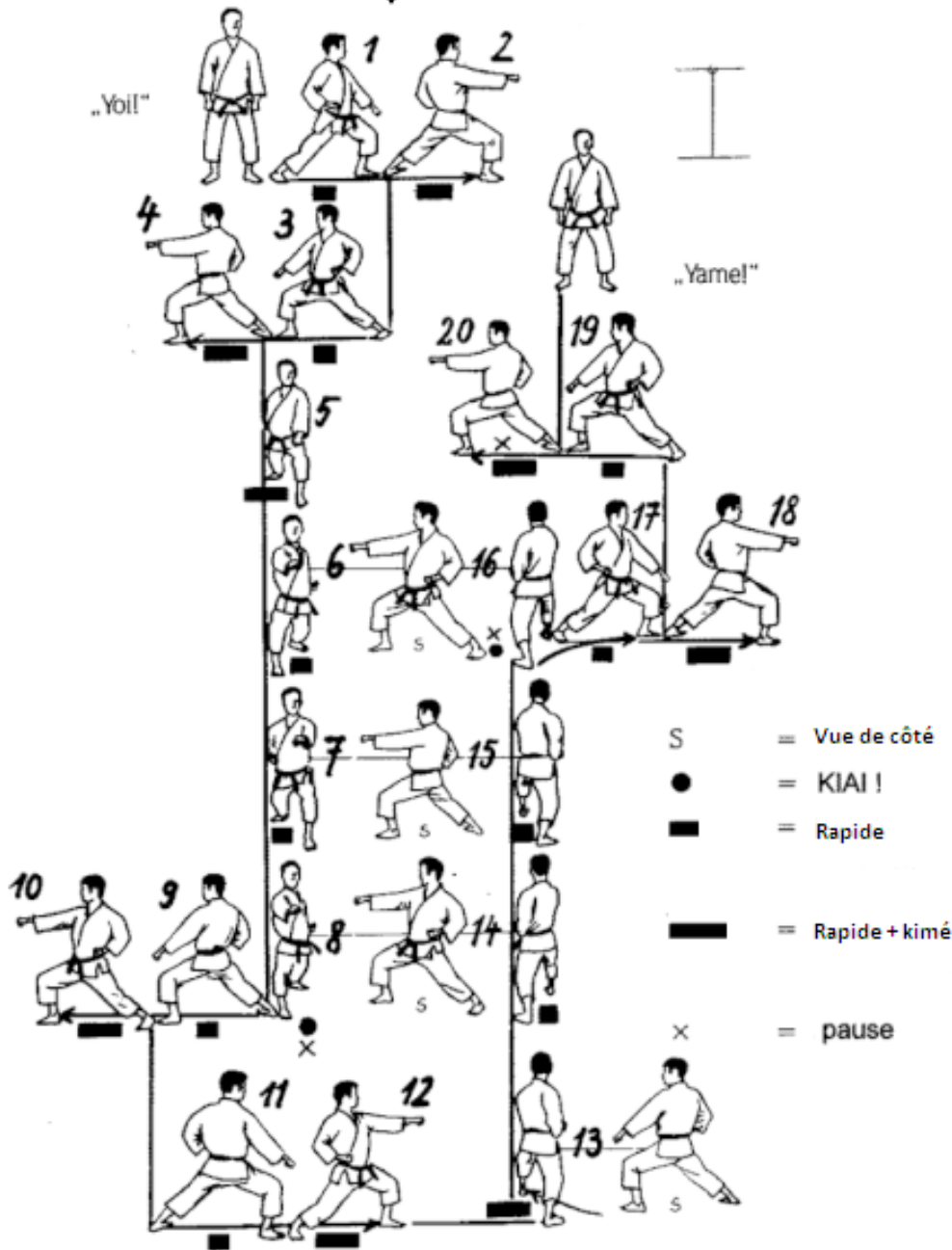


Taikyoku Shodan



Yoï

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