

les 3 premiers mouvements de la 1 ère série

1^{er} mouvement :

j'avance coup de poing (même bras même jambe) position moto,

je recule soto uke (blocage en croisant les bras, le bras qui bloque passe devant) position néko

Coup de pied : mae guéri, je pose devant en position zen kutzu dachi

2ème mouvement :

j'avance coup de poing inversé, en position moto dachi,

je recule en bloquant utchi uke (blocage de l'extérieur vers l'intérieur, même bras même jambe) position néko

Coup de pied : yoko guéri, je frappe avec le tranchant et pose en zen kutzu dachi

3ème mouvement :

j'avance en faisant jodan agué uké puis j'enchaîne avec double coups de poings,

je recule shuto uke (blocage main ouverte) position néko

Coup de pied : mawashi guéri, coup de pied circulaire

(*) **DACHI** = Position