

1 KAMAE

Saisissez le Jo

2 STUKI avant

3 Reculez et parez Jodan.

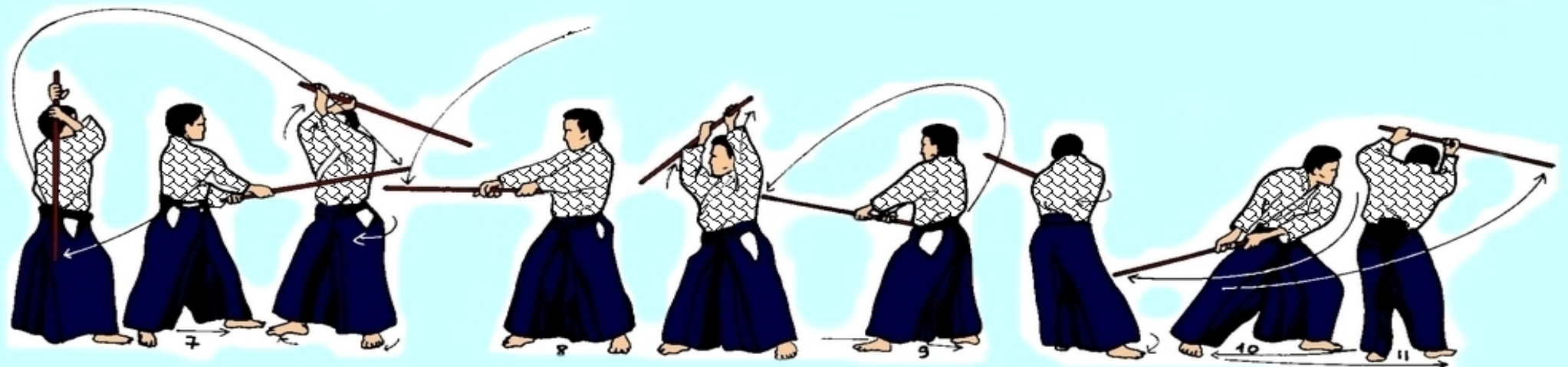
Avancez

4 STUKI avant

5 Reculez

Lachez la main gauche et saisissez le Jo par le "pied"

6 SHOMEN-UCHI



Ramenez le Jo vers l'arrière

7 Avancez SHOMEN-UCHI

Faites demi-tour levez les bras

8 SHOMEN-UCHI

Levez les bras Parez vers la droite

9 Avancez et SHOMEN-UCHI demi-tour

10 Reculez le pied droit et MIGI-DO

11 Avancez Frappez en remontant



12. Avancez.
Tracez un demi-cercle vers la droite

a La main droite saisit le Jō en B
b Tirez le Jō vers l'arrière

c Baissez le bras gauche

13 Piquez en STUKI

a Retirez la jambe gauche

14 Parez haut en levant les bras

a Lachez la main gauche

15 Frappez vers l'avant en HIDARI-YOKO-MEN



a Continuez jusqu'à l'arrière et attrapez la tête du Jō de la main droite

16. Avancez et frappez MIGI-DO vers l'avant

a Tournez la main gauche vers le haut, lachez la main droite...

B Et saisissez le Jō par en bas

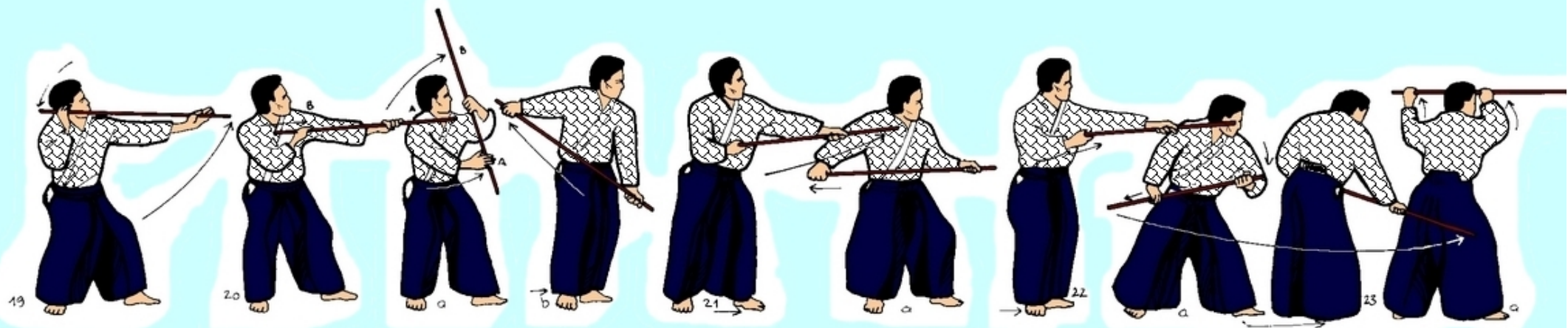
c Joignez les pieds. baissez le bras gauche, levez le droit

17 Piquez en avançant a Levez les bras

18 Lachez la main gauche Frappez vers l'avant bas en HIDARI-ASHI (jambe)

a Continuez vers l'arrière et rattrapez le Jō de la main gauche

b Relevez-vous en poussant les bras vers l'avant



19. Frappez en remontant

20. Poussez le Jo vers l'avant en STUKI

a Tournez la main gauche vers le haut la main droite saisit le Jo par le bas en A

b Joignez les pieds. Tirez le Jô vers l'arrière

21. Avancez le pied gauche Piquez STUKI avant

a Tirez le Jô vers l'arrière

22. Joignez les pieds Poussez le Jô STUKI

a Baissez les bras Tirez le Jô vers l'arrière

23. Avancez et frappez HIDARI ASHI

a Levez les bras



24. Poussez le Jô en STUKI avant

a Lachez la main gauche Tournez la main droite vers la droite

b Jusqu'à l'avant et saisissez le Jô de la main gauche.

25. Frappez de haut en bas SHOMEN UCHI

26. Avancez et piquez STUKI avant

a Levez les bras

27. Avancez et frappez de haut en bas SHOMEN UCHI

a Lachez la main gauche et saisissez de la même main le haut du Jô

b Tirez le Jô vers le haut en lâchant la main droite

28. Reposez le Jô par terre. Vous êtes en KAMAE