



● 7 - Temps intermédiaire
Préparation du blocage



8 - Zenkutsu Dachi gauche
Gedan Barai gauche



9 - Zen Kutsu Dachi droit
Chudan Oi Zuki droit



10 - Zen Kutsu Dachi gauche
Chudan Oi Zuki gauche



KIAI

11 - Zenkutsu Dachi droit
Chudan Oi Zuki droit

