

MOITIE DU 1ER KATA



Avant de commencer mon Kata je met les deux pieds Sur la même ligne

Vers la gauche, je met mon Pied gauche sur la pointe Des pieds et je tend mon bras gauche (les deux jambes sont pliés)

Un pas vers l'avant et je fais Un coup de poing niveau ventre (jambe droite devant plié)



ROTATION A 180°

Je fait un blocage en mettant Mon poing au dessus du genoux (jambe droite devant plié)



Sans changer de jambe, je Fait le marteau



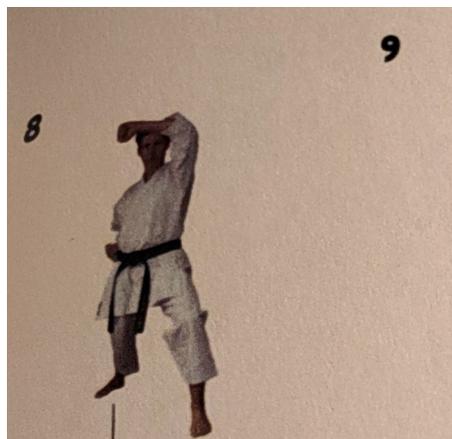
Un pas vers l'avant et je fais Un coup de poing ventre (jambe gauche devant plié)



ROTATION A 90° à gauche Je fait un blocage en mettant Mon poing au dessus du genoux (Jambe gauche devant plié)



Un pas vers l'avant, blocage Au dessus de la tête (Jambe droite devant plié)



Un pas vers l'avant, blocage Au dessus de la tête (Jambe gauche devant plié)



Un pas vers l'avant, blocage Au dessus de la tête (Jambe droite devant plié)

KIAI