



SHIHO ZUKI NO KATA

(shiho : quatre pas)

Shiho Zuki HIPPON ME

Pivot 90° à gauche sur jambe gauche, zen kutsu dachi, jodan age uke, dae ashi, shudan hoï zuki, shudan giaku zuki.

Shiho Zuki NIHON ME

Pivot 90° à gauche sur jambe gauche, zen kutsu dachi, uchi ude uke, dae ashi, shudan hoï zuki, shudan giaku zuki.

Shiho Zuki SANBON ME

Pivot 90° à gauche sur jambe gauche, zen kutsu dachi, gedan baraï, dae ashi, jodan hoï zuki, jodan giaku zuki.

Shiho Zuki SHIHON ME

Pivot 90° à gauche sur jambe droite, neiko ashi dachi, shuto uke, shudan jun keru (=kin keru) keage, dae ashi, zen kutsu dachi, shudan hoï nukite, shudan giaku nukite.

Shiho Zuki GOHON ME

Pivot 90° à gauche sur jambe droite, neiko ashi dachi, uchi ude uke, jodan age uke, shudan mae keru kekomi, zen kutsu dachi, shudan hoï zuki, shudan giaku zuki.

Shiho Zuki ROPON ME

Pivot 90° à gauche sur jambe droite, neiko ashi dachi, gedan baraï, jodan age uke, shudan mae keru kekomi, zen kutsu dachi, shudan hoï nukite, shudan giaku nukite.