

NIDAN NO TONFA



1- Départ



2- Kamae



3- Parer soto uke chudan droit, position neko dachi.



4- Reculer le pied droit en neko dachi et parer soto uke chudan gauche.



5- Avancer le pied gauche en biais et parer age uke jodan droit.



6- Avancer le pied droit en zenkutsu et frapper gyaku yoko chudan gauche.



7- Frapper yoko gedan droit.



8- Frapper otoshi jodan droit.



9- Reculer le pied droit en neko dachi et parer soto uke gauche.

NIDAN NO TONFA



10- Avancer le pied droit en zenkutsu et frapper otoshi jodan droit.



11- Frapper yoko gedan droit.



12- Parer morote soto uke chudan.



13- Enrouler le tonfa de l'adversaire avec le tonfa gauche, le tonfa droit armé.



14- Avancer le pied gauche en kake dachi et frapper ura tetsui droit.



15- Reculer le pied gauche en zenkutsu et parer morote soto uke.



16- Kamae



17- Avancer le pied droit en zenkutsu et frapper yokomen droit.



18- Frapper ura tetsui gedan droit.

NIDAN NO TONFA



19- Parer morote soto uke jodan.



20- Avancer le pied gauche en kake dachi et piquer jodan droit.



21- Kamae



22- Parer age uke jodan gauche.



23 Avancer le pied droit en zenkutsu et frapper tsuki jodan droit.
KIAI



FIN