

SHODAN NO TONFA



1- Départ



2- Kamae



3- Avancer le pied droit en zenkutsu et frapper yoko chudan droit.



4- Avancer le pied gauche en zenkutsu et frapper yoko chudan gauche.



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



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



7- Parer gedan barai gauche en levant le pied gauche.



8- Parer age uke jodan gauche.



9- Avancer le pied droit en zenkutsu et ura tetsui droit.

SHODAN NO TONFA



10- Reculer le pied droit en neko dachi et parer age uke jodan gauche.



11- Parer gedan barai gauche en levant le pied gauche.



12- Avancer le pied droit en zenkutsu et frapper yoko chudan droit.



13- Le tonfa est dévié à gauche.



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



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



16- Kamae



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



18- Parer gedan barai droit en levant le pied droit.

SHODAN NO TONFA



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



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



21- Kamae



22- Avancer le pied droit en zenkutsu et frapper yokomen droit.
KIAI



FIN