

Techniques pour passer la 2^e blanche

Zenkutsu Dachi (position de face)



Shomen Tzuki Double (Coup de poing de démonstration double)



Shomen Tzuki décomposé (Coup de poing de démonstration alterné)



Eneri Tzuki (Coup de poing direct de la main arrière)



Shomen Geri (Coup de pied de démonstration alterné)



Eneri Geri (coup de pied direct de la jambe arrière)



Ushiro Ukemi (Chute arrière)



Kihon #1 (Main gauche, main droite et revers de la main gauche)



Kihon #2 (Main droite, main gauche et revers de la main droite)

