

1er Kata

1.



2.



Un quart de tour à gauche.

3.



4.



Un demi tour.

5.



6.



Un quart de tour à gauche.

7.



8.



9.



KIAI. Trois quarts de tour à gauche.

10.



11.



12.



Un demi tour.

13.



14.



Un quart de tour à gauche.

15.



16.



17.



KIAI. Trois quarts de tour à gauche.

18.



19.



Un demi tour.

20.



21.



22.



Retour vers la position de départ.

23.



24.

