

Fiche Pratique : Tanto No Kata

AIDE A LA PRATIQUE DE :

TANTO NO KATA

1 Shomen uchi

5 Sakate otoshi zuki

2 Yoko men

6 Sakate yoko giri

3 gyaku yoko men

7 Sakate yoko zuki

4 Tsuki

8 Sakate ushiro zuki



Tanto nokata s'exécute à droite puis à gauche (8) sur place en grande amplitude avec un fort mouvement de hanches ou bien en progressant en tsugi ashi .