

Pad Tzuki Wasa (Mitaines)

1. Jab gauche , direct droit, crochet gauche
2. Jab gauche, crochet gauche, direct droit
3. Jab gauche, direct droite, crochet gauche, uppercut droit, crochet gauche
4. Crochet 4X (commence avec le gauche)
5. Uppercut gauche, crochet droit
6. Uppercut droit, crochet gauche
7. Crochet bas droit, uppercut gauche, crochet haut droit
8. Crochet bas gauche, uppercut droit, crochet haut gauche
9. Trois jabs gauches
10. Crochet bas gauche, crochet haut gauche, direct droit
11. Esquive, crochet gauche, direct droit
12. Feinte crochet gauche, direct droit, crochet , ushiro uraken, Oei Tzuki
13. Uppercut diagonale, oroshi tzuki diagonal (drop punch)
14. Esquive tête même temps jab gauche, direct droit, crochet gauche, esquive crochet, crochet gauche, direct droite (The matrix)
15. Jab gauche, uppercut gauche, crochet gauche, esquive crochet, crochet gauche, jab gauche (toutes mains gauches)
16. Mae geri gauche, jab gauche, direct droit, crochet gauche, ushiro mawashi geri
17. Jab gauche, direct droit, eneri-kage-mawashi-yoko geri (jambe droite)
18. Jab gauche, direct droit, eneri mawashi geri cuisse-visage
19. Oei Mawashi geri intérieur cuisse droite, jab gauche, direct droit , eneri geri, eneri mawashi geri, ushiro kage geri
20. Jab gauche, direct droit, mawashi hiza droit, jab droit ,direct gauche, mawashi hiza geri gauche aux jambes

Pad Geri Wasa (Poires)

1. Eneri mawashi geri alterné aux genoux-corp-visage
2. Eneri mawashi geri, ushiro kage geri (deux côtés)
3. Double oei mawashi geri, jab direct pas de chat (deux côtés)
4. Uraken , ushiro uraken ,uraken ushiro uraken
5. Ura mawashi geri, kakato geri alterné
6. Ura mawashi, mikatsuki geri, ushiro ura mawashi geri, mikatsuki geri
7. Kage ,kage , mawashi mawashi, yoko (toute la même jambe)
8. Mae tobi geri, ushiro tobi mikatsuki geri (deux côtés)
9. Double mawashi genoux-corp-visage ushiro eneri mawashi geri