

KATAS

Les formes

1. Forme Ko Gakushu (préparation, 1/2 Kata)
2. Forme **GAKUSHU** (étude)
3. Forme Chi (énergie Yin)
4. Forme Renzoku (préparation Bunkai)
5. Forme **BUNKAI** (application, combat simulé)
6. Forme Lente (préparation Mizu, Yin)
7. Forme **MIZU** (pratique du Tai Chi Chuan, Yin-Yang)
8. Forme **KI** (énergie Yang)