

GEDAN BARAI

Amener le poing vers l'oreille.
Paume de main orientée vers soi.

Le bras opposé est tendu devant
soi en face de son plexus solaire



Phase intermédiaire :

Le bras du haut descend le long du bras avant
en se croisant tandis que le bras avant amorce
le retour vers la hanche.



Ramener le bras vers la hanche,
paume de main orientée vers le ciel.

Simultanément, descendre le bras
devant soi