

HEIAN GODAN



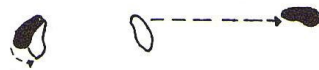
1 - Temps intermédiaire
Préparation du blocage



2 - Ko Kutsu Dachi gauche
Chudan Uchi Ude Uke gauche



3 - Sur place Gyaku Zuki droit



4 - Heisoku Dachi
Kagi Kamae



8 - Heisoku Dachi
Kagi Kamae



7 - Sur place
Gyaku Zuki gauche



6 - Ko Kutsu Dachi
Chudan Uchi Ude Uke droit



5 - Temps intermédiaire
Préparation du Uchi Uke