

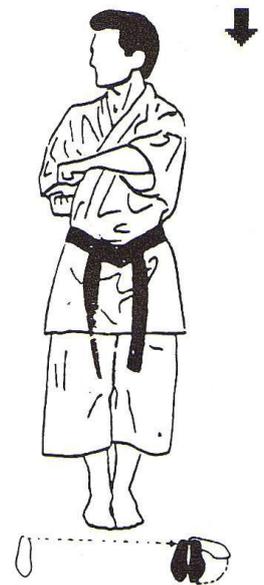
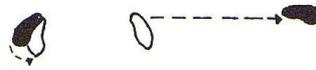
HEIAN GODAN



1 - Temps intermédiaire
Préparation du blocage

2 - Ko Kutsu Dachii gauche
Chudan Uchi Ude Uke gauche

3 - Sur place Gyaku Zuki droit



4 - Heisoku Dachii
Kagi Kamae



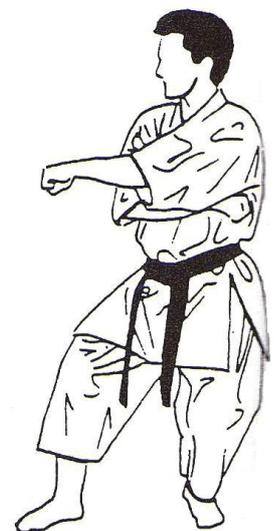
8 - Heisoku Dachii
Kagi Kamae



7 - Sur place
Gyaku Zuki gauche



6 - Ko Kutsu Dachii
Chudan Uchi Ude Uke droit



5 - Temps intermédiaire
Préparation du Uchi Uke