

# HEIAN NIDAN

Planches réalisées d'après  
les Cahiers techniques fédéraux  
Éditions C.I.G.  
Dessins de Marc Sauvin



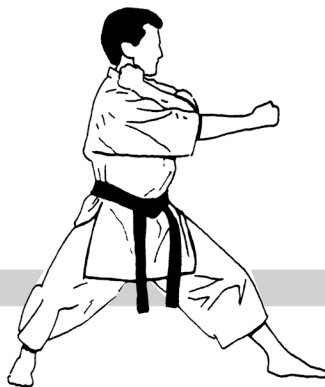
- Hachiji Dachi  
yoï



1 - Temps intermédiaire  
Préparation des blocages



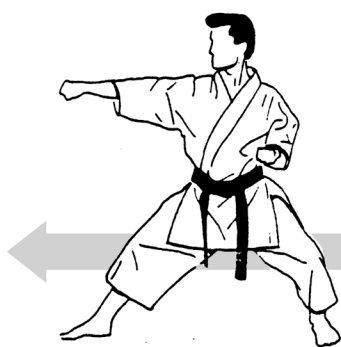
2 - Kokutsu Dachi gauche  
Jodan Morote Haïwan Uke



3 - Sur place  
Nagashi Uke gauche  
Tetsui Uchi droit



4 - Sur place  
Yoko Zuki gauche



8 - sur place. Idem 4



7 - sur place. Idem 3



6 - sur place. Idem 2



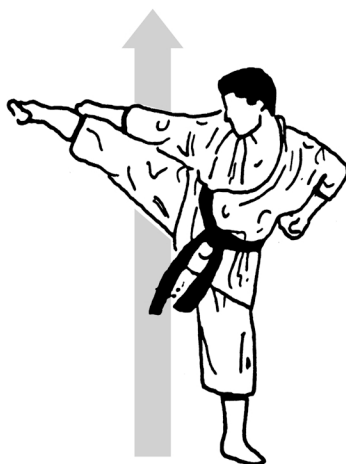
5 - Pivot sur place  
Ko Kutsu Dachi droit  
Préparation des blocages



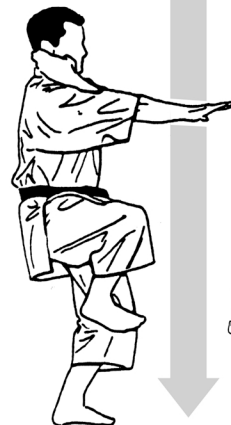
9 - Temps intermédiaire  
Amener le pied gauche moitié  
de la distance du Ko Kutsu  
Dachi.  
Préparation du Uraken



10 - Sur place préparation du  
Yoko Geri



11 - Jodan Yoko Geri kekomi  
Jodan Uraken Uchi



12 - Retour du Yoko Geri au  
genou  
Préparation du Shuto Uke



# HEIAN NIDAN II

13 - Ko Kutsu Dachi gauche  
Chudan Shuto Uke gauche



14 - Temps intermédiaire  
Préparation du blocage



15 - Ko Kutsu Dachi droit  
Chudan Shuto Uke droit



16 - Ko Kutsu Dachi gauche  
Chudan Shuto Uke gauche



17 Profil

17 - Temps intermédiaire  
Osae Uke gauche

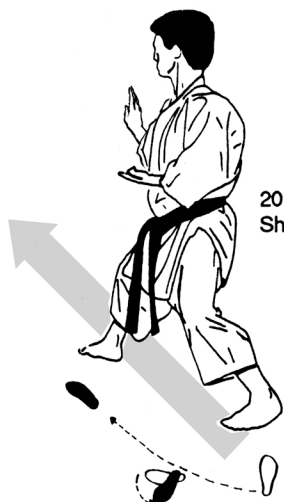


18 - Zen Kutsu Dachi droit  
Chudan Shihon Nukite droit

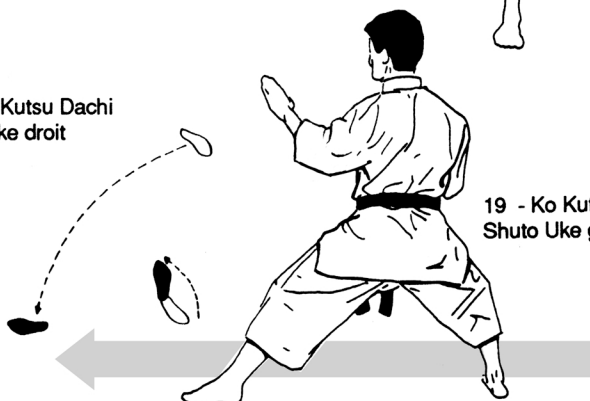


KIAI

20 - Ko Kutsu Dachi  
Shuto Uke droit



19 - Ko Kutsu Dachi  
Shuto Uke gauche



# HEIAN NIDAN III

27 - Uchi Uke gauche, simultanément le pied droit recule légèrement vers l'arrière



26 - Préparation du Uchi Uke gauche sur place



25 - Zen Kutsu Dachi droit Gyaku Zuki gauche sur place



24 - Mae Geri Keage droit sans bouger les bras



Face



Profil

23 - Zen Kutsu Dachi gauche Chudan Uchi Uke droit

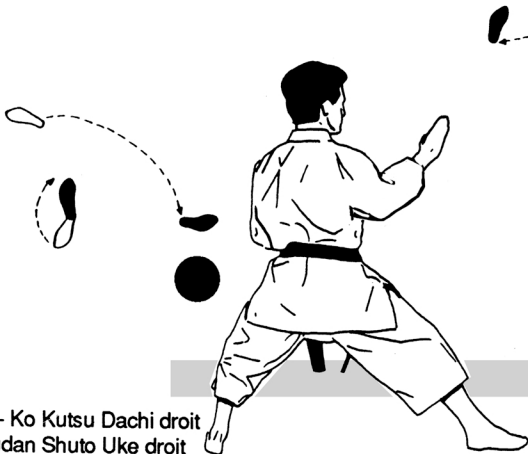


Face



Profil

21 - Ko Kutsu Dachi droit Chudan Shuto Uke droit



22 - Ko Kutsu Dachi gauche Chudan Shuto Uke gauche



22 - Préparation du Uchi Uke sur place





40 - Retour Hachiji Dachi

39 - Zen Kutsu Dachi gauche  
Jodan Age Uke gauche



KIAI

38 - Jodan Age Uke  
main droite ouverte



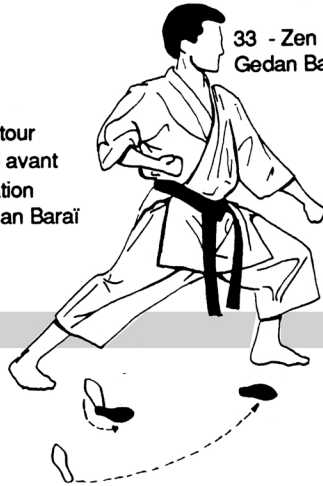
37 - Zen Kutsu Dachi droit  
Gedan Barai droit



36 - pivot autour  
du pied arrière  
Préparation  
du Gedan Barai



32 - pivot autour  
du pied avant  
Préparation  
du Gedan Barai



33 - Zen Kutsu Dachi gauche  
Gedan Barai gauche



34 - Jodan Age Uke  
main gauche ouverte



35 - Zen Kutsu Dachi droit  
Jodan Age Uke droit



31 - Zen Kutsu Dachi droit  
Chudan Morote Uchi Uke droit

31 bis

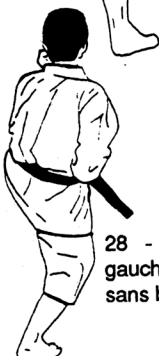


30 - Préparation du blocage



29 - Zen Kutsu Dachi gauche  
Gyaku Zuki droit sur place

29 bis



28 - Chudan Mae Geri Keage  
gauche  
sans bouger les bras

28 bis

