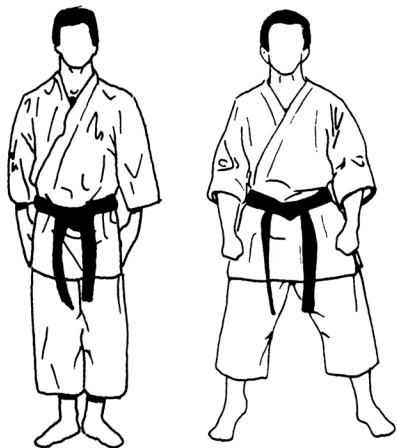
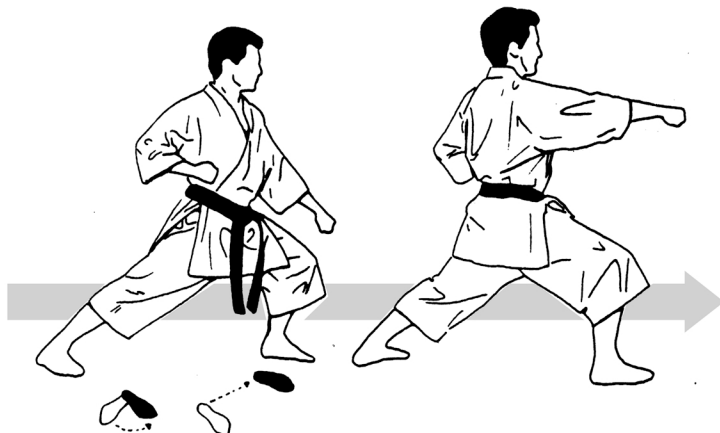


# HEIAN SHODAN



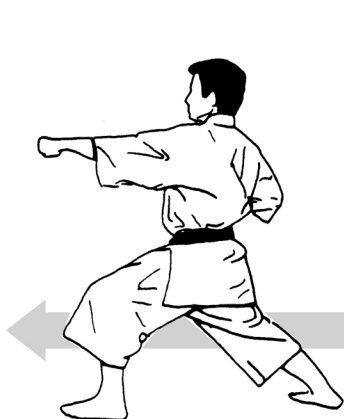
1 - Musubi Dachi

2 - Hachiji Dachi yoï



3 - Zenkutsu Dachi gauche  
Gedan Baraï gauche

4 - Zenkutsu Dachi droit  
Chudan Oi Zuki droit



9 - Zenkutsu Dachi gauche  
Chudan Oi Zuki gauche



8 - Reinoji Dachi droit  
Tetsui Uchi droit



7 - Dégagement du poignet en  
ramenant le pied avant vers  
l'arrière



6 - Zenkutsu Dachi droit  
Gedan Baraï droit



5 - Temps intermédiaire  
Préparation du blocage



10 - Temps intermédiaire  
Préparation du blocage



11 - Zenkutsu Dachi gauche  
Gedan Baraï gauche



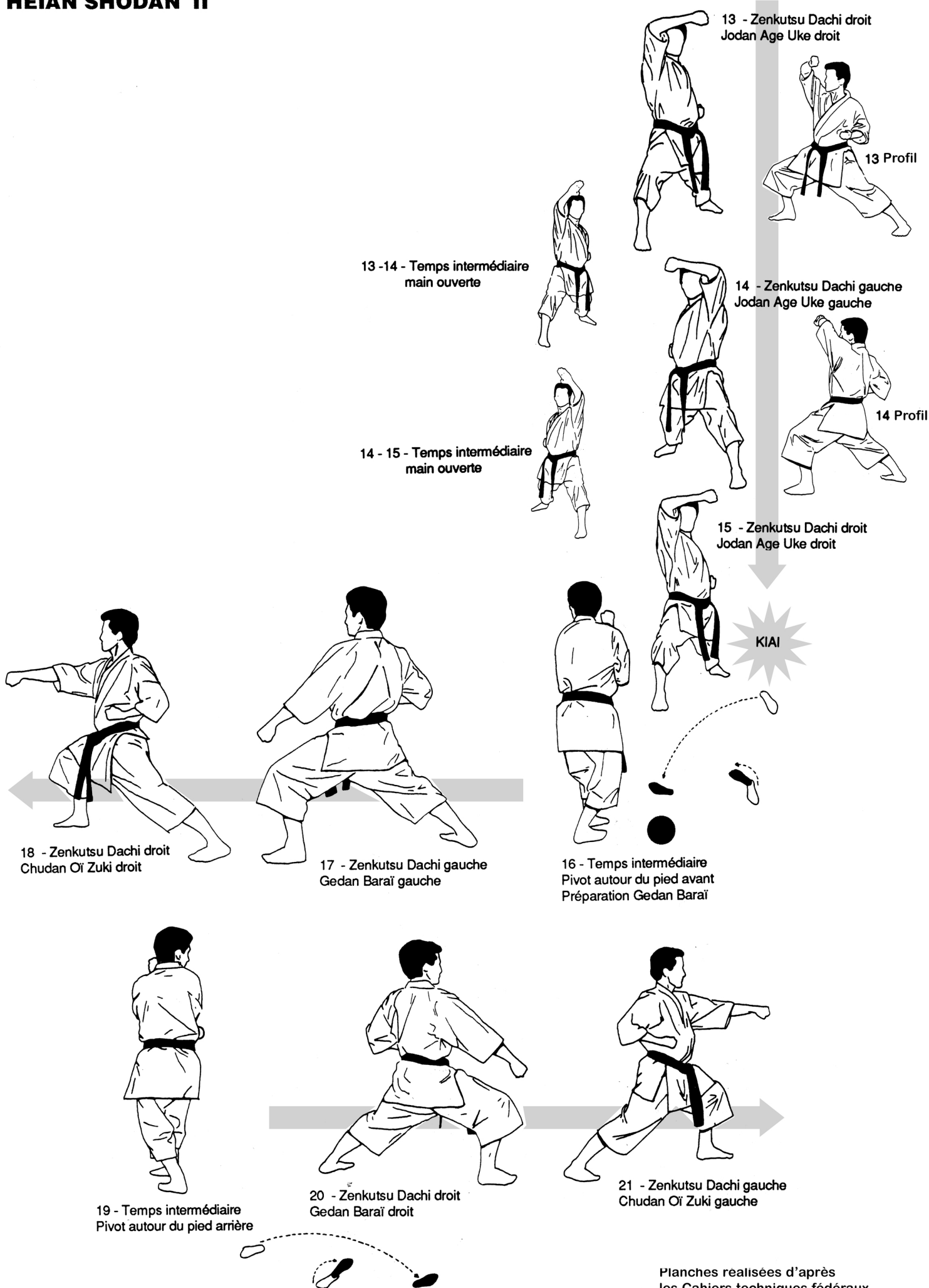
12 - Sur place  
Jodan Age Uke main ouverte



12 Profil



# HEIAN SHODAN II



13 - Zenkutsu Dachi droit  
Jodan Age Uke droit

13 Profil

13 - 14 - Temps intermédiaire  
main ouverte

14 - Zenkutsu Dachi gauche  
Jodan Age Uke gauche

14 Profil

14 - 15 - Temps intermédiaire  
main ouverte

15 - Zenkutsu Dachi droit  
Jodan Age Uke droit

KIAI

18 - Zenkutsu Dachi droit  
Chudan Oi Zuki droit

17 - Zenkutsu Dachi gauche  
Gedan Barai gauche

16 - Temps intermédiaire  
Pivot autour du pied avant  
Préparation Gedan Barai

19 - Temps intermédiaire  
Pivot autour du pied arrière

20 - Zenkutsu Dachi droit  
Gedan Barai droit

21 - Zenkutsu Dachi gauche  
Chudan Oi Zuki gauche

# HEIAN SHODAN III



36 - Retour Musubi Dachi.



35 - Retour Hachiji Dachi en ramenant le pied gauche vers l'arrière



34 - Kokutsu Dachi gauche Chudan Shuto Uke gauche



33 - Temps intermédiaire Préparation du blocage



32 - Kokutsu Dachi droit Chudan Shuto Uke droit



31 - Temps intermédiaire Pivot autour du pied arrière gauche Préparation du blocage

KIAI

25 - Zenkutsu Dachi droit Chudan Oi Zuki droit



25 Profil



27 - Temps intermédiaire Pivot autour du pied avant droit Préparation du blocage



28 - Kokutsu Dachi gauche Chudan Shuto Uke gauche

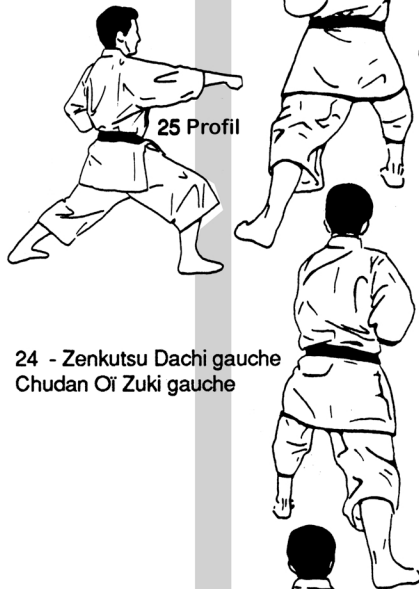


29 - Temps intermédiaire Préparation au blocage

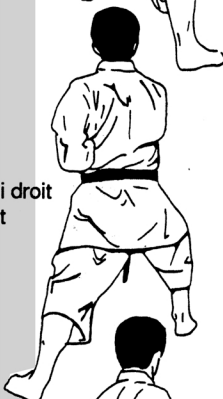


30 - Kokutsu Dachi droit Chudan Shuto Uke droit

24 - Zenkutsu Dachi gauche Chudan Oi Zuki gauche

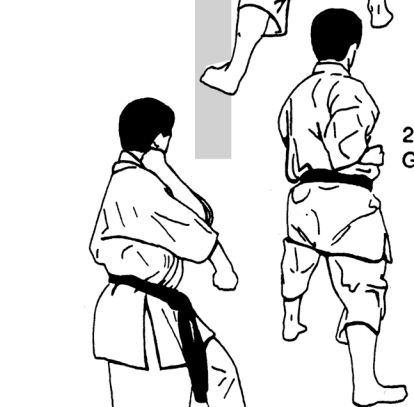


24 Profil



23 Profil

23 - Zenkutsu Dachi droit Chudan Oi Zuki droit



22 - Zenkutsu Dachi gauche Gedan Barai gauche



22 Profil

21 - Temps intermédiaire Pivot autour du pied arrière droit Préparation du blocage