

# HEIAN SANDAN

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



1 - Ko kustu dachi  
Uchi uke gauche



2 - Préparation  
blocages



3 - Gedan barai gauche  
uchi uke droit



4 - Gedan barai droit  
uchi uke gauche



2 bis - Préparation  
blocages de face



3 bis



3 ter -  
Préparation  
de face



4 bis



8 - Gedan barai gauche  
uchi uke droit



7 - Gedan barai droit  
uchi uke gauche



6 - Ko kustu dachi  
uchi uke droit



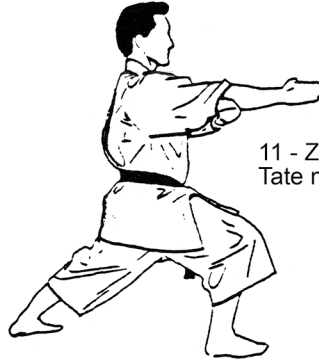
5 - Préparation  
uchi uke

# HEIAN SANDAN

9 - Préparation  
blocage



10 - Ko kutsu dachi  
morote uke droit



11 - Zen kutsu dachi  
Tate nukite

12 - Dégagement  
du bras en pivotant



13 - Kiba dachi  
yoko tsuki

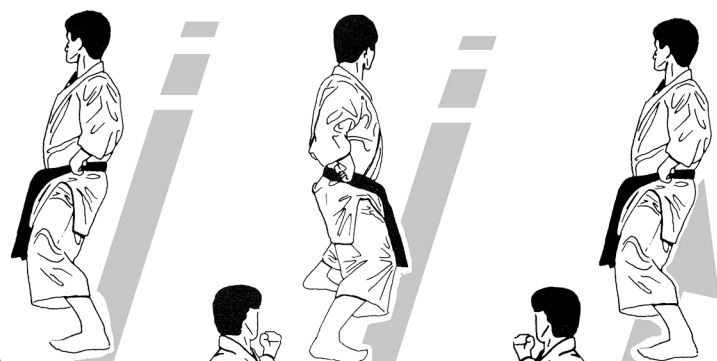


14 - Zen kutsu dachi  
chudan oï zuki





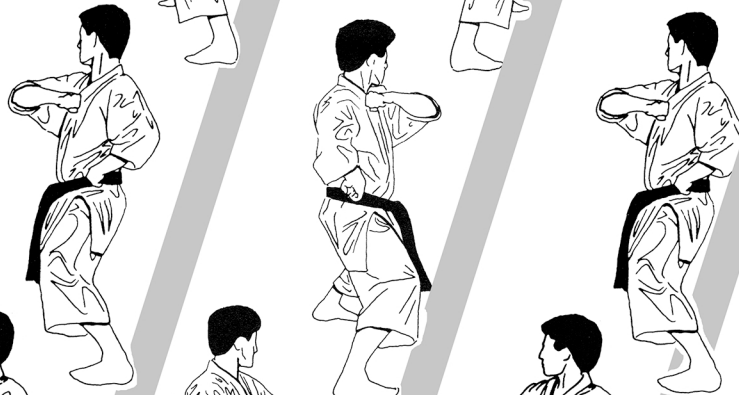
20 - Retour  
du poing à la hanche



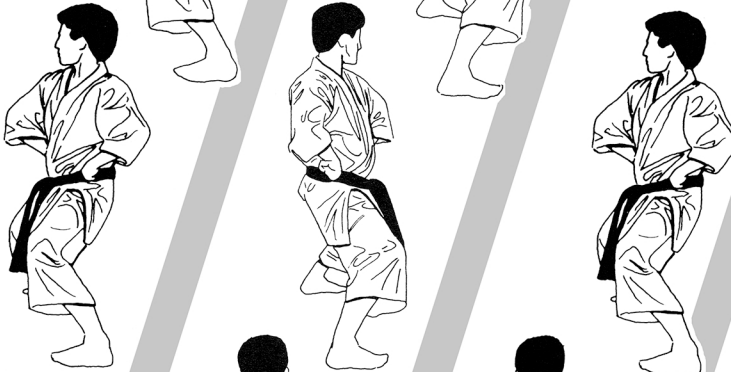
19 - Uraken uchi



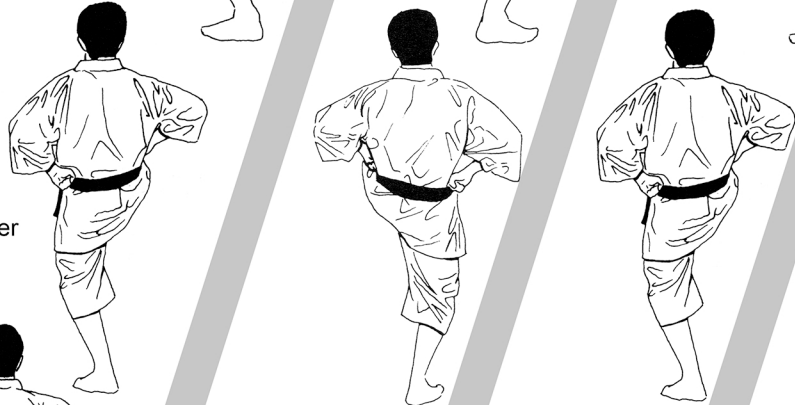
18 - Armer  
uraken uchi



17 - Poser  
kiba dashi  
empi uke



16 - Monter  
genou  
fumi komi



15 - Demi-tour  
pivot pied droit  
heisoku dachi



# HEIAN SANDAN

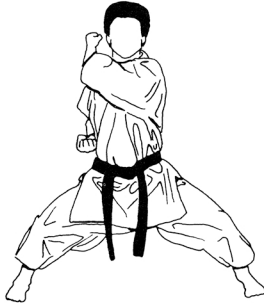
Planches réalisées d'après  
les Cahiers techniques fédéraux  
Éditions C.I.G.  
Dessins de Marc Sauvin



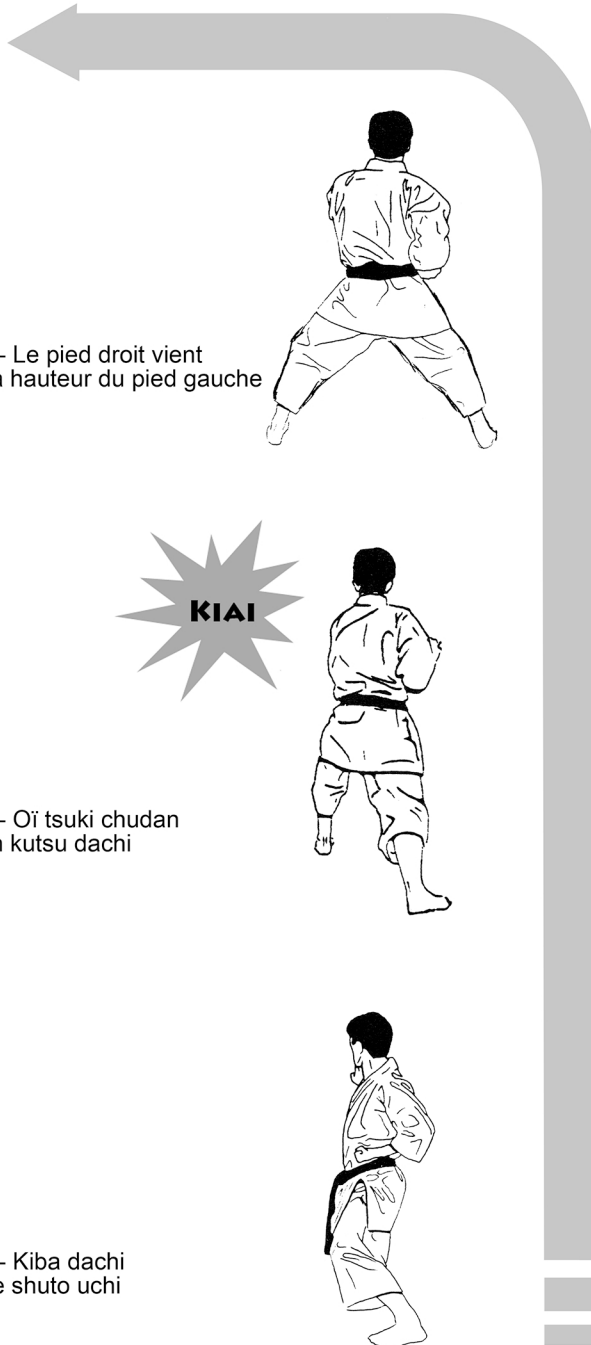
26 - Hachiji dachi  
rapprocher pied droit



25 - Tsugi ashi droite  
kiba dachi  
empi uchi droit  
jodan Tate tsuki gauche



24 - Demi-tour pivot pied droit  
kiba dachi  
empi uchi gauche  
jodan Tate tsuki droit



23 - Le pied droit vient  
à la hauteur du pied gauche



22 - Oï tsuki chudan  
zen kutsu dachi



21 - Kiba dachi  
tate shuto uchi

