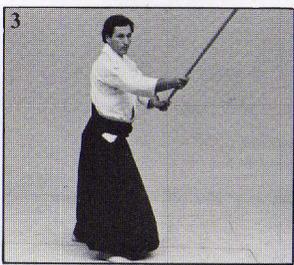
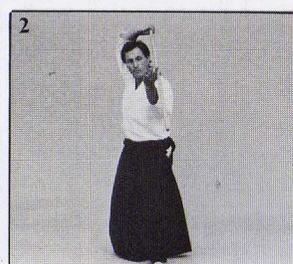


# KATA des 14 frappes au ralenti



- 1 - TSUKI
- 2 - Protection
- 3 - YOKOMEN UCHI
- 4 - En partant sur la gauche protection
- 5 - TSUKI
- 6 - HASSO GAESHI en se retournant, on se retrouve en HASSO KAMAE
- 7 - SHOMEN UCHI
- 8 - TENKAN avec parade d'une attaque arrière
- 9 - TSUKI
- 10 - USHIRO TSUKI
- 11 - Changement de jambe avec parade
- 12 - TSUKI haut



# KATA des 14 frappes au ralenti (suite)



13 — Retrait, changement de main et  
préparation d'une attaque TSUKI

14 — TSUKI



# KATA des 14 frappes - Vitesse normale



CLAUDE DESJARDINS