

# Heian Godan

Shingitai Karate-Do Saint-Jérôme



Rei, Heian Godan / musubi-dachi



Yoi / hachiji-dachi, (pied gauche après le droit)



1-Hidari-sokumen-hidari-chudan-uchi-uke /  
migi-kokutsu-dachi (9 hrs)



2-Migi-chudan-gyaku-zuki / migi-  
kokutsu-dachi (3 hrs)



3-Hidari-zenwan-mizunagare-no-kamae /  
heisoku-dachi (9hrs)



4-migi-sokumen-migi-chudan-  
uchi-uke / hidari-kokutsu-dachi



5-Hidari-chudan-gyaku-zuki /  
hidari-kokutsu-dachi (3 hrs)



6-Migi-zenwan-mizunagare-  
no-kamae / heisoku-dachi  
(12 hrs)



7-Migi-chudan-morote-uke / hidari-  
kokutsu-dachi



8-Gedan-kosa-uke /hidari-  
zenkutsu-dachi



9-Kaisho-jodan-kosa-uke /  
Hidari-zenkutsu-dachi



10-Ryosho-juji-chudan-osae-uke / hidari-zenkutsu-dachi



# Heian Godan

## Shingitai Karate-Do Saint-Jérôme



11-Saken-chudan-zuki, uken-migi-koshi / Hidari-zenkutsu-dachi



12-Mig-i-chudan-oi-zuki / mig-i-zenkutsu-dachi  
**KIAI**



13-Mig-i-sokumen-mig-i-gedan-barai / kiba-dachi (6 hrs)



14-Hidari-tekubi-hidari-sokumen-chudan-kake-uke, uken-migi-koshi / kiba-dachi (12hrs)



15-Sasho-ni-mig-i-chudan-mikazuki-geri / hidari-ashi-dashi



16-Sasho-ni-mig-i-mae-enpi / kiba-dachi (9hrs)



17-Mig-i-sokumen-chudan-morote-uke / mig-i-ashi-mae-kosa-dachi (12 hrs)



18-Uken-uho-tsukiage / hidari-ashi-mae-renoji-dachi (6 hrs)



19-Gedan-kosa-uke / tobikomi, mig-i-ashi-mae-kosa-dachi (**KIAI** en haut)



20-Mig-i-chudan-morote-uke / mig-i-zenkutsu-dachi



21A-Sasho-jodan-nagashi-uke, mig-i-shuto-gedan-uchikomi / mig-i-kokutsu-dachi.  
21B-Mig-i-sokumen-jodan-uchi-uke, hidari-sokumen-gedan-uke / hidari-ashi-zenkutsu



22-Jotai-sonomama-heisoku-dachi



# Heian Godan

Shingitai Karate-Do Saint-Jérôme Par Pierre-Yves Lebelle Tremblay 3 kyu



23A-Usho-jodan-nagashi-uke, hidari-shuto-gedan-uchikomi / hidari-kokutsu-dachi.  
23B-Hidari-sokumen-jodan-uchi-uke, migi sokumen-gedan-uke / migi-ashi-zenkutsu

Naore



Rei musubi-dachi

(pied gauche après le droit)

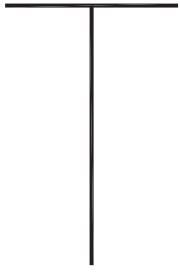
Alain Dumas 04-02-10

Note:

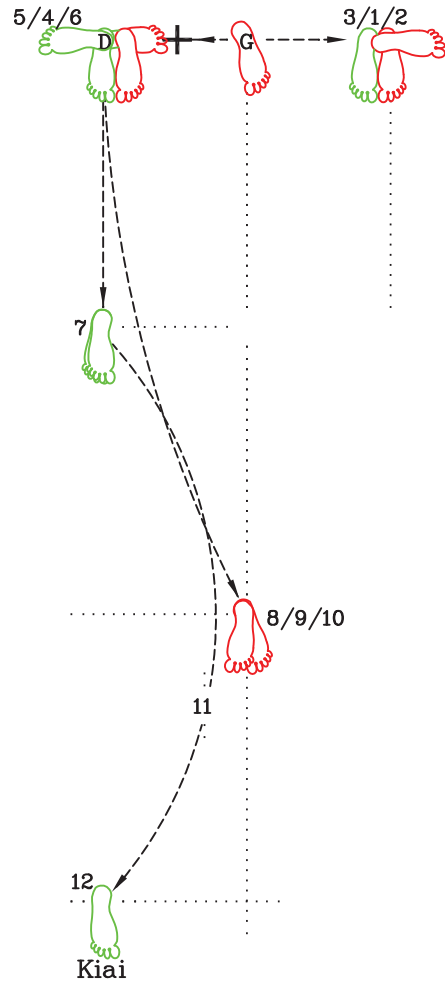
Ce document est une étude sur les katas heian dans le but d'aider nos membres à apprendre et à mieux maîtriser leurs disciplines.

Merci à nos membres qui ont donné de leurs temps pour l'exécution des katas.

Alain Dumas  
Instructeur 4 Dan WFJKA  
Club de karate Shingitai karate-do Saint-Jérôme  
450 565-1383, [www.shingitai.net](http://www.shingitai.net), [shingitai@craie.com](mailto:shingitai@craie.com)  
CREPS 535 rue Filion Saint-Jérôme (Polyvalente de Saint-Jérôme)



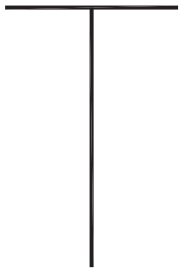
Heian Godan



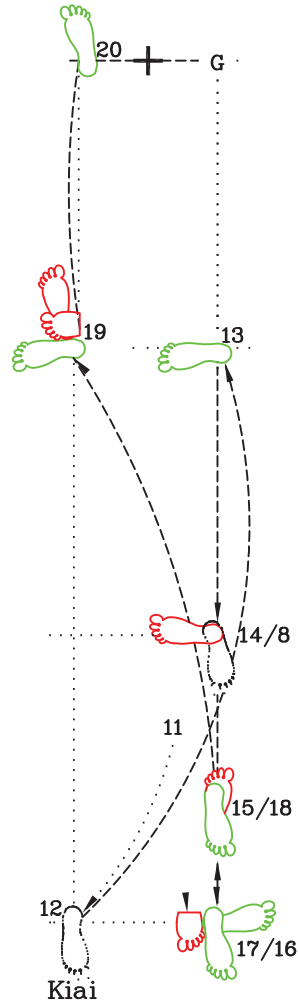
Partie 1

Heian Godan

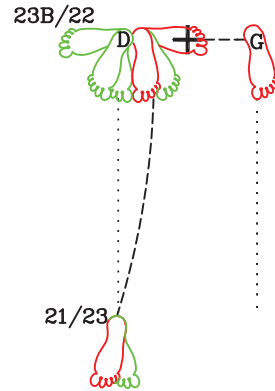




Heian Godan



Partie 2



Partie 3

Heian Godan

