

DACHI NO KATA

Tout à Gauche puis à Droite



Shinjukai
Karate Do

LE KATA DE FACE



1- Zenkutsu Dachi



2- Kokutsu Dachi



3- Shiko Dachi



4- Kiba Dachi



5- Kosa Dachi



6- Neko Ashi Dachi



7- Sanchin Dachi



8- Fudo Dachi

LE KATA DE PROFIL



1- Zenkutsu Dachi



2- Kokutsu Dachi



3- Shiko Dachi



4- Kiba Dachi



5- Kosa Dachi



6- Neko Ashi Dachi



7- Sanchin Dachi



8- Fudo Dachi