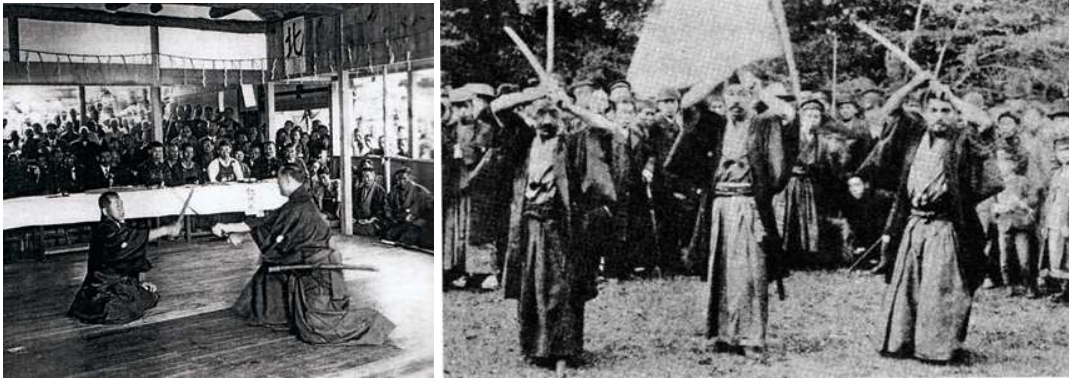


IAIDO



Liste des katas de la ZNKR

Vous trouverez ci-dessous la liste des 12 katas ainsi qu'une vidéo associée. Elles vous permettront d'avoir un aperçu de chaque forme et des principales erreurs à éviter.

- | | | |
|---|------|--------------|
| 1 | 前 | Mae |
| 2 | 後ろ | Ushiro |
| 3 | 受け流し | Ukenagashi |
| 4 | 柄当て | Tsuka ate |
| 5 | 袈裟切り | Kesa giri |
| 6 | 諸手突き | Morote tsuki |
| 7 | 三方切り | Sanpogiri |
| 8 | 顔面当て | Ganmen ate |
| 9 | 漆手突き | Soete tsuki |

- | | | |
|----|---------|------------|
| 10 | 四方切り | Shiho giri |
| 11 | (楽)総切り | Sogiri |
| 12 | (ク)抜き打ち | Nukiuchi |

[Lien pour le livre a lire pour savoir tout sur l'iaïdo](http://fr.calameo.com/read/00010918342e176cf620d)

<http://fr.calameo.com/read/00010918342e176cf620d>