



LISTE DES KATAS SHOTOKAN

1^{er} Dan

Heian Shodan *Paix et tranquillité*
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yodan
Heian Godan
Tekki Shodan *Cavalier de fer*

2^e Dan

Bassaï Daï *Pénétrer la forteresse*
Empi *Vol de l'hirondelle*
Jion *Temple bouddhiste*
Hangetsu *Demi lune*
Kanku Daï *Regarder le ciel*

3^e Dan

Bassaï Sho *Pénétrer la forteresse*
Gankaku *Grue sur le rocher*
Jitte *10 mains*
Kanku Sho *Regarder le ciel*
Tekki Nidan *Cavalier de fer*

4^e Dan

Ji In *Amour du Boudha*
Nijushiho *24 pas*
Sochin *Force tranquille*
Tekki Sandan *Cavalier de fer*
Unsu *Main en nuage*

5^e Dan

Chinte *Main secrète*
Meikyo *Polir le miroir*
Gojushiho Sho *54 pas*
Gojushiho Daï *54 pas*
Wankan *Couronne du roi*