

PINAN GODAN



1- Hachiji dachi.



2- Yoi : Regarder vivement à gauche.



3- Tourner vers l'ouest en kokutsu et parer Uchi uke chudan gauche.



5- Debout en ramenant le pied gauche et frapper kagi Tsuki gauche.



4- Frapper Gyaku Tsuki chudan droit, position kokutsu et parer Uchi uke chudan droit.



7- Frapper Gyaku Tsuki chudan gauche, position zenkutsu.



8- Debout en position zenkutsu et parer Uchi uke chudan droit.

PINAN GODAN



11- Parer Juji uke jodan.

10- Avancer le pied gauche en zenkutsu et parer Juji uke Gauche.

12- Frapper haichu Uchi i jodan droit, la main gauche armée à la taille.



13- Frapper koko jodan gauche (gueule du tigre).



14- Avancer le pied droit en zenkutsu et frapper oi Tsuki iodan droit. KIAT !



15- Tourner vers le sud en kiba dachi et frapper mikazuki geri et tetsui Gedan droit.



16- Armer les poings à la hanche droite, regarder au nord.



18- Ena jodan sitta avec l'achi jodan gauche.

PINAN GODAN



19- Frapper mikazuki geri chudan droit sur la main gauche.



20- Poser le pied droit en kiba dachi face à l'ouest et frapper empi droit sur la main gauche.



21- Frapper uraken jodan droit, le poing gauche contre le coude droit, position neko dachi.



22- Pousser le poing droit vers le nord ouest, position kake dachi.



23- Parer teisho uke Gedan gauche au sud, position neko dachi vers le sud ouest.



24- Tourner en sautant face à l'est.



25- Position finale après le saut : kake dachi, en parant Juji uke Gedan.



26- Avancer le pied droit vers le sud en kokutsu et parer Morote uke chudan.



27- Tourner vers le nord en zenkutsu et frapper teisho Uchi Gedan droit, le poing gauche à l'épaule droite.

PINAN GODAN



28- Debout en reculant le pied gauche et frapper tetsui Gedan gauche, le poing droit tiré vers l'arrière.



29- Avancer le pied droit en zenkutsu et frapper teisho Gedan gauche, le poing droit à l'épaule gauche.



30- Debout en reculant le pied droit et frapper tetsui Gedan droit, le poing gauche tiré vers l'arrière.



FIN



21- vue de face.



22- vue de face.



23- vue de face.