

PINAN NIDAN



1- Hachiji dachi



2- YOI : Regarder à gauche.



3- Tourner à gauche en kokutsu et faire une double parade : chudan gauche et jodan droite.



4- Frapper Ura Tsuki chudan droit en armant le poing gauche à l'épaule droite.



5- Prendre la position kiba dachi et frapper tetsui jodan gauche.



6- Tourner à l'est en kokutsu et faire une double parade : chudan droit et jodan gauche.



7- Frapper Ura Tsuki gauche en armant le poing droit à l'épaule gauche.



8- Se mettre en kiba dachi et frapper tetsui jodan droit.



9- Tourner vers l'est en sagi dachi, les poings à la hanche gauche.

PINAN NIDAN



10- Tourner vers le sud en sagi dachi en mettant les poings aux hanches



11- Simultanément frapper et poser le pied droit à terre et tourner au nord en kokutsu : oi Tsuki jodan droit et geri chudan gauche.



13- Avancer le pied droit en kokutsu et frapper shuto jodan droit.



14- Avancer le pied gauche en kokutsu et frapper shuto jodan gauche.



16- Avancer le pied droit en zenkutsu et piquer nukite chudan gauche. KIAI.



17- Tourner vers l'est en kokutsu et parer shuto uke chudan gauche.



18- Avancer vers le sud est et frapper shuto jodan droit.

PINAN NIDAN



19- Tourner vers l'ouest en kokutsu et parer shuto uke chudan droit.



20- Avancer le pied gauche au sud ouest en kokutsu et frapper shuto jodan gauche.



21- Tourner vers le sud en zenkutsu et parer Gyaku Uchi uke chudan droit.



22- Frapper mae geri chudan droit.



23- Frapper Gyaku Tsuki chudan droit.



24- Frapper Tsuki chudan gauche.



25- Frapper Gyaku Tsuki chudan droit en zenkutsu.



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



27- Tourner vers l'ouest en zenkutsu et parer Gedan barai gauche.

PINAN NIDAN



28- Parer age shuto uke jodan gauche.



29- Avancer le pied droit vers le nord ouest et parer age uke jodan.



30- Tourner vers l'est en zenkutsu et parer Gedan barai droit.



31- Parer age shuto jodan droit.



32- Avancer le pied gauche vers le nord est et parer age uke jodan gauche.



33- Revenir au point de départ tout en regardant à droite.



FIN