

PINAN SANDAN



1- Hachiji dachi



2- Yoi : regarder vivement à gauche.



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



4- Debout en avançant le pied droit avec double parades : Gedan gauche et chudan



5- Inverser les parades.



6- Tourner vers l'est en kokutsu dachi et parer Uchi uke chudan droit.



7- Debout en avançant le pied gauche avec double parades : Gedan droit et chudan gauche.



8- Inverser les parades.



9- Avancer le pied gauche en kokutsu vers le nord et parer Morote uke chudan.

PINAN SANDAN



10- Parer teisho uke
Gedan gauche,
position zenkutsu
dachi.



11- Avancer le pied droit
en zenkutsu et piquer
nukite chudan droit.



12- Tourner vers le sud-
ouest en zenkutsu et frapper
empi gauche, le dos de la
main droite contre la fesse.



13- Tourner vers le
nord en frappant tetsui
jodan gauche, position
kiba dachi face à l'est.



14- Avancer le pied droit
vers le nord, position
zenkutsu et frapper oi
Tsuki iodan droit. KIAI !



15- Tourner vers le sud,
position debout, les
poings sur les hanches.



16- Frapper mae geri
chudan droit.



17- Poser le pied droit
à terre en kiba dachi.



18- Parer empi uke
chudan droit.

PINAN SANDAN



19- Frapper uraken jodan droit.



20- Ramener le poing droit à la taille.



21- Frapper mae geri chudan gauche.



22- Poser le pied gauche à terre, position kiba dachi.



23- Parer empi uke chudan gauche.



24- Frapper uraken jodan gauche.



25- Ramener le poing gauche à la taille.



26- Frapper mae geri chudan droit.



27- Poser le pied droit devant, position kiba dachi.

PINAN SANDAN



28- Reculer en parant age uke jodan droit.



29- Avancer le pied gauche en zenkutsu et frapper oi Tsuki jodan gauche.



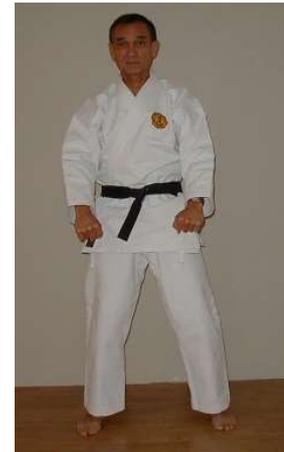
30- Faire un petit balayage du pied droit. Position finale neko dachi.



31- Tourner vers la gauche, position kiba dachi face au nord, frapper mawashi empi jodan droit et ushiro empi chudan gauche.



32- Inverser les frappes de coudes en sautant.
KIAI !



FIN

