

PINAN SHODAN



1-Hachiji dachi



2- yoi : regarder à gauche.



3- Déplacer le pied gauche vers l'ouest en zenkutsu et parer gedan barai gauche.



4- Avancer le pied droit en zenkutsu et frapper oi tsuki chudan droit.



5- Tourner vers l'est en déplaçant le pied droit en zenkutsu et parer gedan barai droit.



6- Frapper tetsui droit en position neko dachi.



7- Avancer le pied gauche en zenkutsu et frapper oi tsuki chudan gauche.



8- Tourner vers le nord en zenkutsu et parer gedan barai gauche.



9- Parer age shuto jodan gauche.

PINAN SHODAN



10- Avancer le pied droit et parer age uke jodan droit.



11- Avancer le pied gauche et parer age uke jodan gauche.



12- Avancer le pied droit et parer age uke jodan droit. KIAI.



13- Tourner vers l'est en zenkutsu et parer gedan barai gauche.



14- Avancer le pied droit et frapper oi tsuki chudan droit.



15- Tourner vers l'ouest en zenkutsu et parer gedan barai droit.



16- Avancer le pied gauche et frapper oi tsuki chudan gauche.



17- Tourner vers le sud en zenkutsu et parer gedan barai gauche.



18- Avancer le pied droit et frapper oi tsuki jodan droit.

PINAN SHODAN



19- Avancer le pied gauche et frapper oi tsuki jodan gauche.



20- Avancer le pied droit et frapper oi tsuki jodan droit.
KIAI.



21- Tourner vers l'ouest en kokutsu dachi et parer shuto uke chudan gauche.



22- Avancer le pied droit vers le nord ouest en kokutsu et frapper shuto iodan droit.



23- Tourner vers l'est en kokutsu dachi et parer shuto uke chudan droit.



24- Avancer le pied gauche vers le nord est en kokutsu dachi et frapper shuto iodan



25- Revenir au point de départ tout en regardant vers la droite.



FIN