

PINAN YONDAN



1- Hachiji dachi.



2- Yoi : regarder vivement à gauche.



3- Tourner vers l'ouest en kiba dachi et faire un mouvement tournant avec les mains.



4- Tourner vers l'est en kiba dachi et inverser le mouvement des mains.



5- Avancer le pied gauche vers le nord et parer Juji uke Gedan, position zenkutsu.



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



7- Lever le pied gauche en sachi dachi, les poings sur le côté gauche.



8- Tourner vers l'ouest en jodan simultanément : oi Tsuki ramenant le poing gauche sur le cote gauche.
9- Frapper simultanément : oi Tsuki jodan gauche et mae geri chudan gauche.

PINAN YONDAN



10- Poser le pied gauche devant en zenkutsu et frapper empi droit sur la main gauche.



11- Sagi dachi face au nord, les poings sur le côté gauche, le pied droit levé.



12- Tourner vers l'est en ramenant le poing droit sur le côté droit.



13- Frapper simultanément oi Tsuki jodan droit et mae geri chudan droit.



14- Poser le pied droit devant en zenkutsu et frapper empi gauche sur la main droite.



15- Parer teisho uke Gedan gauche tout en protégeant la tête avec la main droite.



16- Tourner vers le nord en zenkutsu et simultanément parer age shuto uke jodan gauche en frappant shuto jodan droit.



17- Mae geri chudan droit.



18- Parer teisho uke chudan gauche en armant le poing droit à la taille, la jambe droite pliée.

PINAN YONDAN



19- Poser le pied droit devant en kake dachi et frapper Ura Tsuki jodan droit, le poing gauche sous le coude droit. KIAI !



20- Tourner vers le sud et parer kakiwake uke (phase armé des bras).



21- Ecarter les bras (phase dégagement).



22- Simultanément frapper oi Tsuki jodan gauche et mae geri chudan droit.



23- Poser le pied droit derrière en zenkutsu et frapper Gyaku Tsuki chudan droit.



24- Frapper oi Tsuki chudan gauche.



25- Tourner vers le sud ouest en zenkutsu et parer kakiwake uke (armé des bras).



26- Ecarter les bras (dégagement).



27- Simultanément frapper oi Tsuki jodan droit et mae geri chudan gauche.

PINAN YONDAN



28- Poser le pied gauche derrière en zenkutsu et frapper gyaku tsuki chudan gauche.



29- Frapper oi tsuki chudan droit.



30- Avancer d'un pas vers le sud en kokutsu et parer Morote uke.



31- Avancer le pied droit en kokutsu et parer Morote uke



32- Avancer le pied gauche en kokutsu et parer Morote uke.



33- Ramener les poings à la taille, position zenkutsu.



34- Double piques aux yeux (Morote nukite jodan).



35- Saisir la tête à deux mains.



36- Baisser les mains vers le genou droit levé.

KIAI !

PINAN YONDAN



37- Tourner vers le nord ouest en kokutsu et frapper shuto jodan gauche.



38- Rapprocher le pied gauche en neko dachi et baisser la main gauche.



40- Avancer le pied droit vers le nord est et frapper shuto jodan droit.



39- Déplacer le pied vers le nord est en kake dachi et armer la main droite.

FIN