

Pinan Godan											
	HATCHIJI DATCHI (= YOÏ DATCHI = YOÏ = SHIZEN TAI)	NEKOASHI DATCHI + HIDARI UCHI UKE + MIGI HIKI TE	NEKOASHI DATCHI + HIDARI HIKI TE + MIGI CHUDAN TSUKI	MUSUBI DATCHI	NEKOASHI DATCHI + HIDARI HIKI TE + MIGI UCHI UKE	NEKOASHI DATCHI + HIDARI CHUDAN TSUKI + MIGI HIKI TE	MUSUBI DATCHI	MAHAMNI NO NEKOASHI (= KOKUTSU DATCHI) + MIGI UCHI UKE	JUNZUKI NO ASHI (= OI TSUKI) + GEDAN JUJI UKE	JUNZUKI NO ASHI (= OI TSUKI) + JODAN JUJI UKE	JUNZUKI NO ASHI + HIDARI OTOSHI UKE + MIGI HAISHU UKE

JUNZUKI NO ASHI + HIDARI CHUDAN TSUKI + MIGI HIKI TE	JUNZUKI NO ASHI + HIDARI HIKI TE + MIGI CHUDAN TSUKI	<i>préparer la rotation de 180°</i>	KIBA DATCHI + HIDARI HIKI TE + MIGI CHUDAN TETSUJI	SHIZEN TAI + HIDARI GEDAN BARAI + MIGI HIKI TE	JUNZUKI NO ASHI (= OI TSUKI) + CHUDAN ENPI	JODAN UCHI SASAE UKE	<i>préparer la rotation de 180°</i>	JODAN URA TSUKI	<i>préparer la rotation de 90°</i>	GEDAN JUJI UKE

↓ Kiai ↓

↑ Kiai ↑

JUNZUKI NO ASHI (= OI TSUKI) + JODAN UCHI SASAE UKE	+ HIDARI GEDAN BARAI + MIGI UCHI UKE	<i>ramener le pied gauche contre le talon droit</i>	+ HIDARI UCHI UKE + MIGI GEDAN BARAI	HATCHIJI DATCHI (= YOÏ DATCHI = YOÏ = SHIZEN TAI)



Kata à exécuter en environ 18 s

Pinan Godan

Traduction du vocabulaire par
ordre d'apparition dans le Kata

1^{ère} ligne

HATCHIJI DATCHI = YOÏ DATCHI = YOÏ = SHIZENTAI = SHIZEN TAI

HATCHIJI = HACHIJI

DATCHI = DACHI

YOÏ DATCHI : "prêt" + "position"

NEKOASHI = NEKO ASHI : "chat" + "pied"

NEKOASHI DATCHI : "pied de chat" + "position"

HIDARI UCHI UKE : "gauche" + "(qui va de l') intérieur (vers l'extérieur)" + "blocage"

MIGI UCHI UKE : "droit" + "(qui va de l') intérieur (vers l'extérieur)" + "blocage"

HIDARI HIKI TE : "gauche" + "recul" + "main"

MIGI HIKI TE : "droit" + "recul" + "main"

MUSUBI DATCHI : "lié" + "position" (⇒ pieds liés au niveau des talons, comme pour le salut)

MAHAMNI NO NEKOASHI : "grand profil" + "du" + "pied de chat"

KOKUTSU DATCHI : "en arrière" + "position"

JUNZUKI NO ASHI : "coup de poing rapproché" + "à la" + "jambe"

JUNZUKI = JUN TSUKI : "rapproché" + "coup de poing"

OI TSUKI = JUN TSUKI

JODAN : "niveau haut"

CHUDAN = SHUDAN : "niveau moyen"

GEDAN : "niveau bas"

JUJI = JU JI : "dix" + "caractère"

JUJI UKE : "caractère dix" + "blocage". Remarque : le pictogramme japonais qui représente le nombre 10 est symbolisé par une croix, un peu comme le plus (+) occidental, c'est pourquoi le "blocage en caractère dix" s'interprète comme un "blocage en croix".

HIDARI ; MIGI : "gauche" ; "droit(e)"

OTOSHI UKE : "laisser tomber verticalement" + "blocage"

HAISHU UKE : "revers de la main" + "blocage"

2^{ème} ligne

KIBA DATCHI = NAIFANTCHI DATCHI

KIBA DATCHI : "cavalier" + "position"

NAIFANTCHI = NAIFANCHI : fait référence au KATA du même nom et signifie "cavalier d'acier"

NAIFANTCHI DATCHI : "cavalier d'acier" + "position"

CHUDAN TETTSUI : "niveau moyen" + "marteau de poing"

GEDAN BARAI : "niveau bas" + "balayage"

ENPI = EMPI : "le coude"

SASAE UKE : "avec un appui" + "blocage"

UCHI ; SOTO : "(qui va de l') intérieur (vers l'extérieur)" ; "(qui va de l') extérieur (vers l'intérieur)"

JODAN URA TSUKI : "niveau haut" + "(de revers, à l'envers), en arrière" + "coup de poing"

3^{ème} ligne