

<b>Pinan Nidan</b>											
	HATCHIJI DATCHI ( = Yoï DATCHI = Yoï = SHIZEN TAI )	MAHAMNI NO NEKOASHI ( = KOKUTSU DATCHI ) + CHUDAN TETSUI UKE	JUNZUKI NO ASHI ( = OI TSUKI ) + CHUDAN TSUKI	<i>préparer la rotation de 180°</i>	JUNZUKI NO ASHI ( = OI TSUKI ) + GEDAN BARAI	MIGI SHIZEN TAI + CHUDAN TETSUI UKE	JUNZUKI NO ASHI ( = OI TSUKI ) + CHUDAN TSUKI	<i>préparer la rotation de 90°</i>	JUNZUKI NO ASHI ( = OI TSUKI ) + GEDAN BARAI	JUNZUKI NO ASHI ( = OI TSUKI ) + JODAN AGE UKE	

JUNZUKI NO ASHI ( = OI TSUKI ) + JODAN AGE UKE	JUNZUKI NO ASHI ( = OI TSUKI ) + JODAN AGE UKE	<i>préparer la rotation de 225°</i>	JUNZUKI NO ASHI ( = OI TSUKI ) + GEDAN BARAI	JUNZUKI NO ASHI ( = OI TSUKI ) + CHUDAN TSUKI	JUNZUKI NO ASHI ( = OI TSUKI ) + GEDAN BARAI	JUNZUKI NO ASHI ( = OI TSUKI ) + CHUDAN TSUKI	JUNZUKI NO ASHI ( = OI TSUKI ) + GEDAN BARAI	JUNZUKI NO ASHI ( = OI TSUKI ) + CHUDAN TSUKI	JUNZUKI NO ASHI ( = OI TSUKI ) + CHUDAN TSUKI	JUNZUKI NO ASHI ( = OI TSUKI ) + CHUDAN TSUKI

<i>préparer la rotation de 225°</i>	NEKOASHI DATCHI	SHIKO DATCHI + CHUDAN NUKITE	<i>préparer la rotation de 180°</i>	SHIKO DATCHI + CHUDAN NUKITE	NEKOASHI DATCHI	SHIKO DATCHI + CHUDAN NUKITE	<i>préparer la rotation de 180°</i>	SHIKO DATCHI + CHUDAN NUKITE	HATCHIJI DATCHI ( = Yoï DATCHI = Yoï = SHIZEN TAI )	

↓ Kiai ↓

↑ Kiai ↑



Kata à exécuter en environ 17 s

# Pinan Nidan

Traduction du vocabulaire par  
ordre d'apparition dans le Kata

## 1<sup>ère</sup> ligne

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

HATCHIJI = HACHIJI

DATCHI = DACHI

YOÏ DATCHI : "prêt" + "position"

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

KOKUTSU DATCHI : "en arrière" + "position"

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

CHUDAN = SHUDAN : "niveau moyen"

JUNZUKI NO ASHI : "coup de poing rapproché" + "à la" + "jambe" (⇒ coup de poing même jambe)

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

OI TSUKI = JUN TSUKI

CHUDAN TSUKI : "niveau moyen" + "coup de poing"

GEDAN BARAI : "niveau bas" + "balayage"

MIGI SHIZEN TAI : "droit" + "naturel" + "corps"

HIDARI SHIZEN TAI : "gauche" + "naturel" + "corps"

JODAN AGE UKE : "niveau haut" + "en remontant" + "blocage"

## 2<sup>ème</sup> ligne

## 3<sup>ème</sup> ligne

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

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

SHIKO DATCHI : position du Sumo

CHUDAN NUKITE : "niveau moyen" + "pique des doigts"