


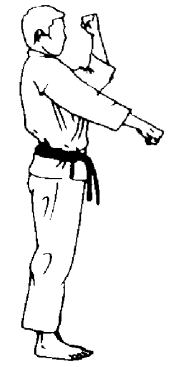
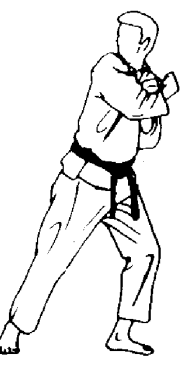








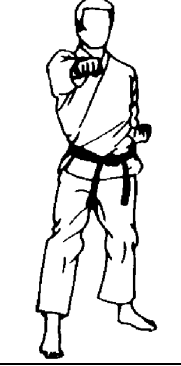



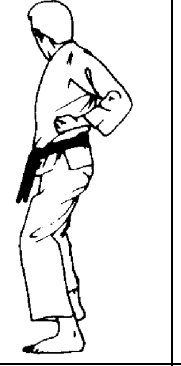


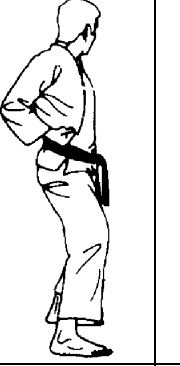



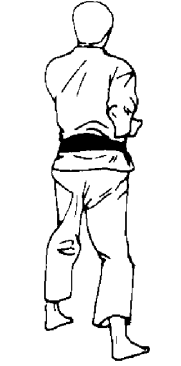
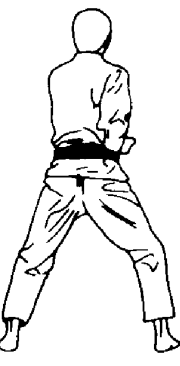
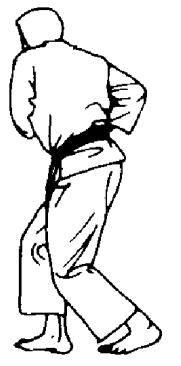

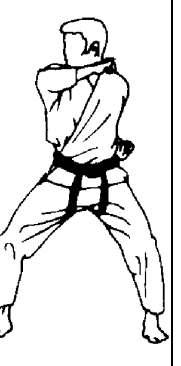
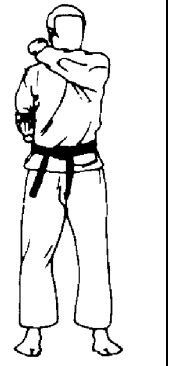



Pinan Sandan

										
HATCHIJI DATCHI (= Yoï DATCHI = Yoï = SHIZEN TAI)	NEKOASHI DATCHI + HIDARI UCHI UKE + MIGI HIKI TE	HEISOKU DATCHI + HIDARI GEDAN BARAI + MIGI UCHI UKE	HEISOKU DATCHI + HIDARI UCHI UKE + MIGI GEDAN BARAI	<i>préparer la rotation de 180°</i>	NEKOASHI DATCHI + HIDARI HIKI TE + MIGI UCHI UKE	HEISOKU DATCHI + HIDARI UCHI UKE + MIGI GEDAN BARAI	HEISOKU DATCHI + HIDARI GEDAN BARAI + MIGI UCHI UKE	NEKOASHI DATCHI + HIDARI UCHI UKE + MIGI HIKI TE	JUNZUKI NO ASHI + HIDARI HIKI TE + MIGI CHUDAN NUKITE	<i>préparer la ...</i>

										
<i>... rotation de 180°</i>	KIBA DATCHI + HIDARI CHUDAN TETSUI + MIGI HIKI TE	JUNZUKI NO ASHI + HIDARI HIKI TE + MIGI CHUDAN TSUKI	MUSUBI DATCHI	<i>préparer la rotation de 90°</i>	KIBA DATCHI + HIDARI HIKI TE + MIGI CHUDAN TETSUI	<i>préparer la rotation de 180°</i>	<i>préparer la rotation de 180°</i>	KIBA DATCHI + HIDARI CHUDAN TETSUI + MIGI HIKI TE	<i>préparer la ...</i>	

↓ ↑ Kiai ↑ ↓

								
<i>... rotation de 180°</i>	KIBA DATCHI + HIDARI HIKI TE + MIGI CHUDAN TETSUI	JUNZUKI NO ASHI + HIDARI CHUDAN TSUKI + MIGI HIKI TE	KIBA DATCHI	<i>préparer la rotation de 180°</i>	SHIZEN TAI + HIDARI HIKI TE + MIGI SEIKEN JODAN	KIBA DATCHI	SHIZEN TAI + HIDARI SEIKEN JODAN + MIGI HIKI TE	HATCHIJI DATCHI (= Yoï DATCHI = Yoï = SHIZEN TAI)



Kata à exécuter en environ 18 s

Pinan Sandan

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" (⇒ tirer le coude, donc aussi la main, vers l'arrière)

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

HEISOKU DATCHI : "dessus du pied" + "position" (⇒ position des pieds joints)

HIDARI GEDAN BARAI : "gauche" + "niveau bas" + "balayage"

MIGI GEDAN BARAI : "droit" + "niveau bas" + "balayage"

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 = SHUDAN : "niveau moyen"

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

2^{ème} ligne

KIBA DATCHI : "cavalier" + "position"

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

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

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

3^{ème} ligne

SHIZEN TAI : "naturel" + "corps"

SEIKEN JODAN : "poing parfait" + "niveau haut"