

<b>Pinan Yodan</b>												
	HATCHIJI DATCHI ( = Yoï DATCHI = Yoï = SHIZEN TAI )	MAHAMNI NO NEKOASHI + HIDARI HAISHU UKE + MIGI TEISHO UKE	MAHAMNI NO NEKOASHI + HIDARI TEISHO UKE + MIGI HAISHU UKE	<i>préparer la rotation de 90°</i>	JUNZUKI NO ASHI ( = OI TSUKI ) + GEDAN JUJI UKE	MAHAMNI NO NEKOASHI ( = KOKUTSU DATCHI ) + MIGI UCHI UKE	HEISOKU DATCHI	HIDARI GEDAN BARAI + HIDARI YOKO GERI (MAE)	GYAKUZUKI NO ASHI + CHUDAN ENPI	HEISOKU DATCHI	MIGI GEDAN BARAI + MIGI YOKO GERI (MAE)	GYAKUZUKI NO ASHI + CHUDAN ENPI

GYAKUZUKI NO TSUKI ( = OI NO ASHI ) + CHUDAN TEISHO UKE	CHUDAN MAE GERI	<i>préparer le mouvement suivant ...</i>	HIDARI HIKI TE + MIGI JODAN URA KEN	<i>préparer la rotation de 225°</i>	NEKOASHI DATCHI + HIDARI UCHI UKE + MIGI HIKI TE	CHUDAN MAE GERI	JUNZUKI NO ASHI ( = OI TSUKI ) + MIGI JUNZUKI	JUNZUKI NO ASHI ( = OI TSUKI ) + HIDARI GYAKUZUKI	NEKOASHI DATCHI + HIDARI HIKI TE + MIGI UCHI UKE	CHUDAN MAE GERI	JUNZUKI NO ASHI ( = OI TSUKI ) + HIDARI JUNZUKI

↑ Kiai ↑

↓ Kiai ↓

JUNZUKI NO ASHI ( = OI TSUKI ) + MIGI GYAKUZUKI	MAHAMNI NO NEKOASHI + HIDARI UCHI UKE + MIGI HAISHU UKE	MAHAMNI NO NEKOASHI + HIDARI HAISHU UKE + MIGI UCHI UKE	MAHAMNI NO NEKOASHI + HIDARI UCHI UKE + MIGI HAISHU UKE	NEKOASHI DATCHI + UCHI UKE	MIGI HIZA GERI	<i>préparer la rotation de 225°</i>	MAHAMNI NO NEKOASHI + HIDARI KAKETE + MIGI TEISHO UKE	<i>préparer la rotation de 90°</i>	MAHAMNI NO NEKOASHI + HIDARI TEISHO UKE + MIGI KAKETE	HATCHIJI DATCHI Kata à exécuter en environ 24 s	