

Pinan Kata Sono Ichi

Fudo dachi, Uchi hachiji dachi, Yoi dachi.

Kijk eerst over je schouder in de richting waar je naar toe gaat !

Hidari 90° mawate (*tegen de klok in /linksom*), hidari mae zenkutsu dachi, hidari seiken gedan barai.

Migi mae zenkutsu dachi, migi seiken chudan tsuki.

Kijk eerst over je schouder in de richting waar je naar toe gaat !

Migi 180° mawate (*met de klok mee /rechtsom*), migi mae zenkutsu dachi, migi seiken gedan barai,

Migi mae neko ashi dachi, migi tetsui komekami uchi.

Hidari mae zenkutsu dachi, hidari seiken chudan tsuki.

Kijk eerst over je schouder in de richting waar je naar toe gaat !

Hidari 90° mawate (*tegen de klok in /linksom*), hidari mae zenkutsu dachi, hidari seiken gedan barai.

Migi mae zenkutsu dachi, migi seiken jodan uke.

Hidari mae zenkutsu dachi, hidari seiken jodan uke.

Migi mae zenkutsu dachi, migi seiken jodan uke, **Kiai !** (*daarna even wachten*)

Kijk eerst over je schouder in de richting waar je naar toe gaat !

Hidari 270° mawate (*tegen de klok in /linksom*), hidari mae zenkutsu dachi, hidari seiken gedan barai.

Migi mae zenkutsu dachi, migi seiken chudan tsuki.

Kijk eerst over je schouder in de richting waar je naar toe gaat !

Migi 180° mawate (*met de klok mee /rechtsom*), migi mae zenkutsu dachi, migi seiken gedan barai.

Hidari mae zenkutsu dachi, hidari seiken chudan tsuki.

Kijk eerst over je schouder in de richting waar je naar toe gaat !

Hidari 90° mawate (*tegen de klok in /linksom*), hidari mae zenkutsu dachi, hidari seiken gedan barai.

Migi mae zenkutsu dachi, migi chudan tsuki.

Hidari mae zenkutsu dachi, hidari chudan tsuki.

Migi mae zenkutsu dachi, migi seiken chudan tsuki, **Kiai !** (*daarna even wachten*)

Kijk eerst over je schouder in de richting waar je naar toe gaat !

Hidari 270° mawate (*tegen de klok in /linksom*), hidari mae kokutsu dachi, hidari shuto mawashi uke.

Kijk eerst in de richting waar je naar toe gaat !

Migi 45° mawate (*met de klok mee /rechtsom*), migi mae kokutsu dachi, migi shuto mawashi uke.

Kijk eerst in de richting waar je naar toe gaat !

Migi 135° mawate (*met de klok mee /rechtsom*), migi mae kokutsu dachi, migi shuto mawashi uke.

Kijk eerst in de richting waar je naar toe gaat !

Hidari 45° mawate (*tegen de klok in /linksom*), hidari mae kokutsu dachi, hidari shuto mawashi uke.

Kijk eerst in de richting waar je naar toe gaat !

Hidari 45° mawate (*tegen de klok in /linksom*).

Afgroeten in Fudo Dachi.

Yame

Kata Dojo Saiha