

## Pinan Sono Ni

Fudo dachi, Uchi hachiji dachi, Yoi dachi.

Kijk eerst over je schouder in de richting waar je naar toe gaat !  
Trek de migi seiken, met de hidari seiken er bovenop, in de migi waki.

Hidari 90° mawate (*tegen de klok in /linksom*), hidari mae kokutsu dachi, voer in **één gezamenlijke beweging** een hidari seiken uchi uke en een migi seiken jodan uke uit. Blijf in kokutsu dachi, breng nu in **één gezamenlijke beweging**, de hidari seiken boven de migi schouder/ naast het hoofd (palm naar beneden) en voer met migi een chudan tetsui hizo uchi uit. Ga in kiba dachi staan en voer met hidari een jodan tetsui uchi uit.

Kijk eerst over je schouder in de richting waar je naar toe gaat !  
Trek de hidari seiken, met de migi seiken er bovenop, in de hidari waki.  
Migi 180° mawate (*met de klok mee /rechtsom*), migi mae kokutsu dachi, voer in **één gezamenlijke beweging** een migi seiken uchi uke en een hidari seiken jodan uke uit. Blijf in kokutsu dachi, breng nu in **één gezamenlijke beweging**, de migi seiken boven de hidari schouder/ naast het hoofd (palm naar beneden) en voer met hidari een chudan tetsui hizo uchi uit. Ga in kiba dachi staan en voer met migi een jodan tetsui uchi uit.

Kijk naar rechts over je schouder in de richting waar je naar toe gaat !  
Migi 90° mawate (*met de klok mee /rechtsom*), migi tsuru ashi dachi, migi chudan yoko geri, met gelijktijdig migi uraken yoko ganmen uchi, kom terug in tsuru ashi dachi, zet je migi voet op de grond naast de hidari voet.

Kijk eerst in de richting waar je naar toe gaat !  
180° hidari mawate (*tegen de klok in /linksom*). Hidari mae kokutsu dachi, hidari shuto mawashi uke.  
Migi mae kokutsu dachi, migi shuto mawashi uke.  
Hidari mae kokutsu dachi, hidari shuto mawashi uke.  
Migi mae zenkutsu dachi, hidari osae uke, migi yonhon nukite, **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 over je schouder 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 over je schouder 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 over je schouder 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 over je schouder in de richting waar je naar toe gaat !  
Hidari 45° mawate (*tegen de klok in /linksom*), hidari mae zenkutsu dachi. Voer gelijktijdig en in één gezamenlijke beweging een hidari jodan shuto uke uit, met de migi shuto in een gedan positie.

Je gedan migi shuto breng je snel naar boven en wordt een migi ura oroshi tetsui beweging. Deze gaat snel naar beneden en kruist voor de hidari arm (hidari gaat hikite) en gaat over in een migi sukui uke met IBUKI (*langzaam 4 tellen*).

Migi arm blijft mae, migi chudan mae geri, migi mae zenkutsu dachi, hidari chudan gyaku tsuki, migi seiken in hikite, hidari sukui uke met IBUKI (*langzaam 4 tellen*).

Hidari arm mae, hidari chudan mae geri, hidari mae zenkutsu dachi, migi chudan gyaku tsuki, migi mae zenkutsu dachi, migi seiken morote uchi uke.

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.

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

Nu het volgende in één doorlopende beweging: hidari seiken hikite, draai je bovenlichaam migi 45° (*met de klok mee/ rechtsom*), en meteen nadat je een hidari jodan nihon nukite geeft, stap je door in migi mae zenkutsu dachi en geef je een migi seiken jodan uke.

***Na de gedan barai. Kijk je eerst in de richting waar je naar toe gaat tegelijk met de seiken hikite, en daarna gelijk door met de nukite en de jodan uke. Tempo: 1, 1 en 2***

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

Migi 135° mawate (*met de klok mee /rechtsom*), migi mae zenkutsu dachi, migi seiken gedan barai.

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

Nu het volgende in één doorlopende beweging: migi seiken hikite, draai je bovenlichaam hidari 45° (*tegen de klok in/ linksom*), en meteen nadat je een migi jodan nihon nukite geeft, stap je door in hidari mae zenkutsu dachi geef je een hidari seiken jodan uke. **Kiai !** (*daarna even wachten*)

***Na de gedan barai. Kijk je eerst in de richting waar je naar toe gaat tegelijk met de seiken hikite, en daarna gelijk door met de nukite en de jodan uke. Tempo: 1, 1 en 2***

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

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

Afgroeten in Fudo Dachi.

Yame

Kata Dojo Saiha