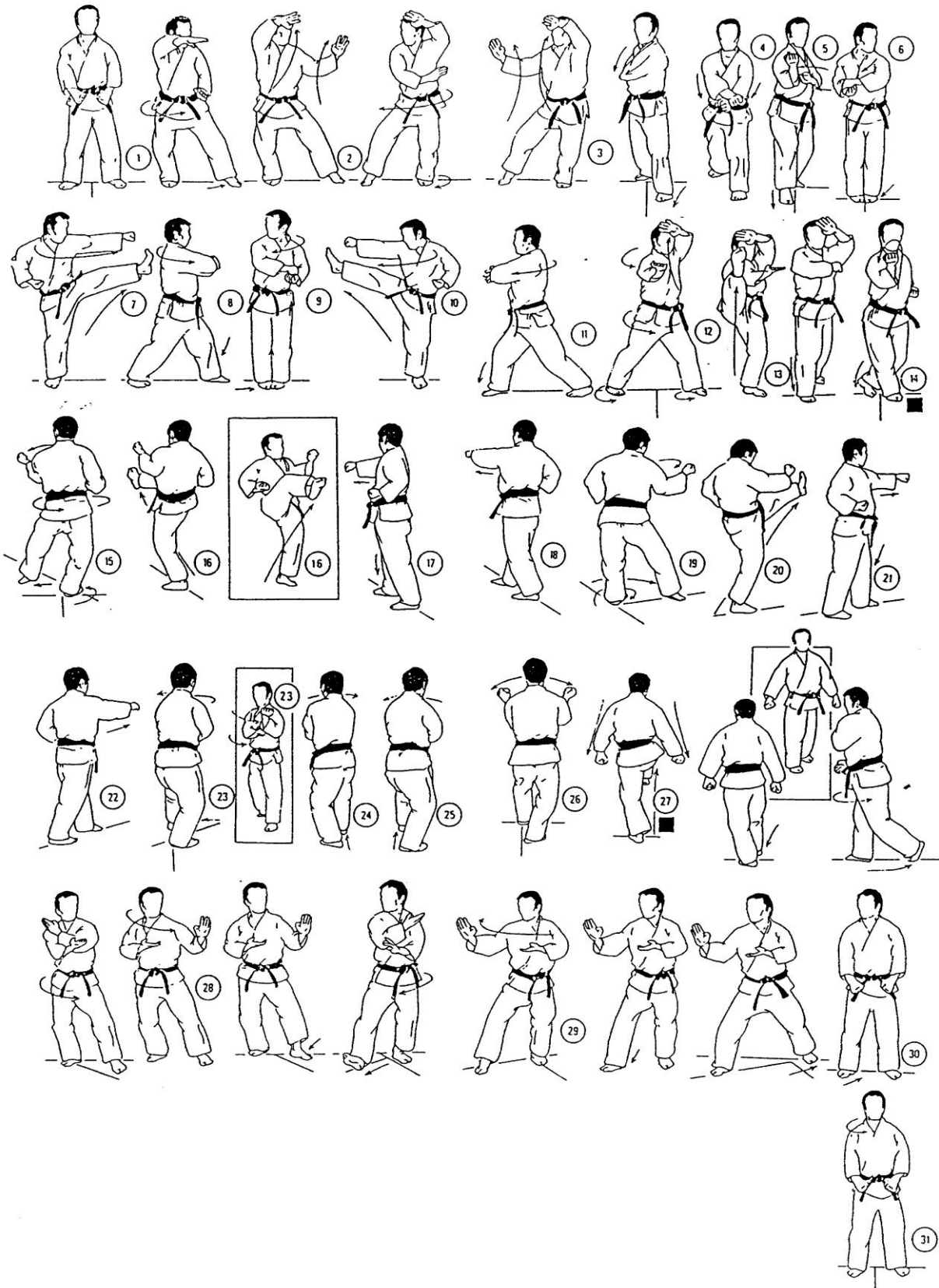
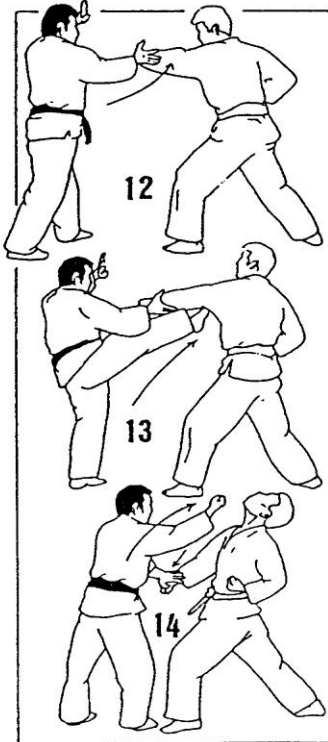
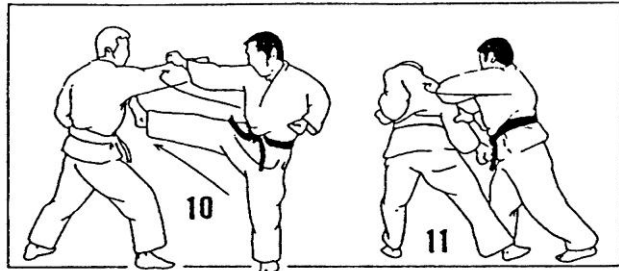
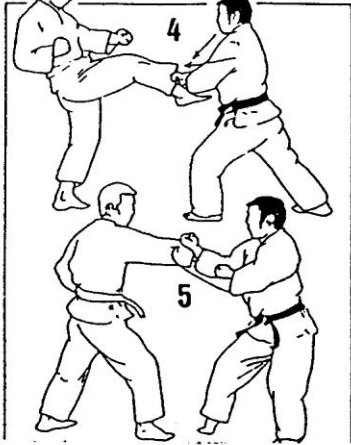
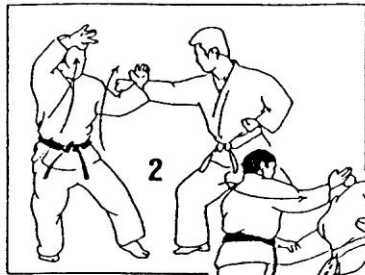


# PINAN YONDAN



# PINAN YONDAN





### Benummering bij Pinan Yondan

- \*. Groeten vanuit musube dachi.
  - 1. Rechtervoet verplaatsen naar soto hachiji dachi in yoi-no-kamae.
  - 2. Chudan kote uke (links) in neko ashi dachi (links) met de rechterhand geopend boven het hoofd (handpalm wijst naar voren).
  - 3. Chudan kote uke (rechts) in neko ashi dachi (rechts) met de linkerhand geopend boven het hoofd (handpalm wijst naar voren).
  - 4. Gedan kosa uke (links) in zenkutsu dachi (links).
  - 5. Hiji sasae uke (rechts) in neko ashi dachi (rechts).
  - 6. Koshi kamae in heisoku dachi (vuisten op de rechterheup).
  - 7. Chudan yoko barai (links) + mae geri chudan (links).
  - 8. Gyaku mawashi hiji ate (rechts) in zenkutsu dachi (links).
  - 9. Koshi kamae in heisoku dachi (vuisten op de linkerheup).
  - 10. Chudan yoko barai (rechts) + mae geri chudan (rechts).
  - 11. Gyaku mawashi hiji ate (links) in zenkutsu dachi (rechts).
  - 12. Gyaku sukui uke (rechts) met de linkerhand geopend voor het hoofd, handpalm naar voren wijzend (de voeten draaien vanaf plaatje 11 op de bal van de voet: zodoende ontstaat een brede zenkutsu dachi/han zenkutsu dachi).
  - 13. Mae geri chudan (rechts).
  - 14. Tate uraken uchi (rechts) in kosa dachi (rechts) - - - **kiai** (de linker open hand die bij plaatje 12 en 13 boven het hoofd zit wordt tijdens de beweging naar plaatje 14 een gesloten vuist).
  - 15. Chudan yoko uke (links) in neko ashi dachi (links).
  - 16. Mae geri chudan (rechts).
  - 17. Chudan zuki (rechts) in moto dachi (rechts).
  - 18. Gyaku zuki chudan (links) in moto dachi (rechts).
  - 19. Chudan yoko uke (rechts) in neko ashi dachi (rechts).
  - 20. Mae geri chudan (links).
  - 21. Chudan zuki (links) in moto dachi (links).
  - 22. Gyaku zuki chudan (rechts) in moto dachi (links).
  - 23. Hiji sasae uke (links) in neko ashi dachi (links).
  - 24. Hiji sasae uke (rechts) in neko ashi dachi (rechts).
  - 25. Hiji sasae uke (links) in neko ashi dachi (links).
  - 26. Morote haito uke + kakete uke in neko ashi dachi (links).
  - 27. Hiza geri (rechts) - - - **kiai**
  - 28. Shuto uke (links) in neko ashi dachi (links).
  - 29. Yori ashi met shuto uke (rechts) in neko ashi dachi (rechts).
  - 30. Linkervoet, gevolgd door de rechtervoet terugplaatsen naar soto hachiji dachi in yoi-no-kamae (naar rechts blijven kijken).
  - 31. Naar voren kijken in yoi-no-kamae.
  - \*\*.
- Rechtervoet bijsluiten naar musube dachi en groeten.