پینان سونو ایچی الی گو [اورا]

شی ذن تای **پینان سونو ایچی [اورا]: یوی**: یوی داچی:

۱، ۵ و ۹ = **زنکوتسو داچی** سیکن گدان بارای.

۲،٤ و ۱۰ = **زنکوتسو داچی [اورا]** سیکن چودان سوکی.

۳ = **زنکوتسو داچی** سیکن گدان بارای- عقب‌کشی پای جلو به **نکو آشی داچی** تتسوئی جودان (گانمن) سوتو اوچی.

رفت: **٦،۷ و ۸** = **زنکوتسو داچی [اورا]** سیکن جودان آگه اوکه. (**۸ کیای**)

۱، ۳ = **زنکوتسو داچی** سیکن گدان بارای.

۲ = **زنکوتسو داچی [اورا]** سیکن چودان سوکی.

برگشت: **٤، ۵ و ٦** = **زنکوتسو داچی [اورا]** سیکن چودان سوکی. (**٦ کیای**)

۷ و ۹ = **کوکوتسو داچی** شوتو جودان مواشی اوکه.

۸ و ۱۰ = **کوکوتسو داچی [اورا]** شوتو جودان مواشی اوکه. (در زاویه ۴۵ درجه).

نوری = پای چپ جمع می‌شود **برگشت به شی‌ذن تای** (ایستادن معمولی یا نرمال).

****

شی ذن تای **پینان سونو نی [اورا]: یوی**: یوی داچی:

۱ و۳ = **کوکوتسو داچی [اورا]** (سیکن جودان آگه اوکه / سیکن چودان اوچی اوکه).

۲ و٤ = **کوکوتسو داچی** تتسوئی گیاکو چودان سوتو اوچی- **کیبا داچی** ۹۰ درجه مای ته تتسوئی جودان یوکو اوچی اوچی.

۵ = **سوری آشی داچی** اوراکن جودان اوچی اوکه / جودان یوکو گری- **کوکوتسو داچی** شوتو جودان مواشی اوکه.

٦ و۷ = **کوکوتسو داچی [اورا]** شوتو جودان مواشی اوکه.

۸ = **کوکوتسو داچی [اورا]** شوتی اوسای اوکه- **زنکوتسو داچی** مای ته چودان یوهون نوکیته. (**۸ کیای**)

۹ = **کوکوتسو داچی** شوتو جودان مواشی اوکه.

۱۰ = **کوکوتسو داچی [اورا]** شوتو جودان مواشی اوکه. (در زاویه ۴۵ درجه).

۱ = **کوکوتسو داچی** شوتو جودان مواشی اوکه.

۲ = **کوکوتسو داچی [اورا]** شوتو جودان مواشی اوکه. (در زاویه ۴۵ درجه).

۳ = **کوکوتسو داچی** دست راست کشیده مشت از بالا در زاویه ۴۵ درجه، دست چپ مشت مقابل صورت- **زنکوتسو داچی** گیاکو سیکن گدان سوکوی اوکه / سیکن چودان اوچی اوکه (**آهسته**).

٤ = گیاکو چودان مای‌گری **[اورا]** / **زنکوتسو داچی** سیکن گیاکو چودان سوکی.

۵ = (گیاکو سیکن چودان سوکوی اوکه **آهسته**) – گیاکو چودان مای گری **[اورا]** / **زنکوتسو داچی** گیاکو سیکن چودان سوکی.

٦ = **زنکوتسو داچی [اورا]** مای سیکن چودان موروته اوکه.

۷ و ۹ = **زنکوتسو داچی** سیکن گدان بارای.

۸ و ۱۰ = مای شوتو جودان اوکه – **زنکوتسو داچی [اورا]** مای سیکن جودان اوکه. (**۱۰ کیای**)

نوری = پای چپ جمع می‌شود **برگشت به شی‌ذن تای** (ایستادن معمولی یا نرمال).

****

شی ذن تای **پینان سونو سان [اورا]**: **یوی**: یوی داچی:

۱و٤ = **کوکوتسو داچی [اورا]** مای سیکن چودان اوچی اوکه.

۲، ۳، ۵ و ٦ = **موسوبی داچی** (سیکن چودان اوچی اوکه، سیکن گدان بارای).

۷ = **زنکوتسو داچی** مای ته سیکن چودان موروته اوکه.

۸ = شوتی اوسای اوکه **[اورا]** – **زنکوتسو داچی** مای چودان یوهون نوکیته.

۹ = چرخش **۲۷۰** درجه **کیبا داچی ۹۰ درجه** مای تتسوئی جودان یوکو اوچی اوچی.

۱۰ = **زنکوتسو داچی [اورا]** سیکن چودان سوکی (**۱۰ کیای**).

۱ = پای چپ جمع می‌شود **موسوبی داچی** دست‌ها مشت در پهلو روی کمربند پشت دست‌ها به طرف جلو.

۲، ٤، ٦ = جودان اوشیرو مواشی مای گری / جودان یوکوگری **[اورا]** – **کیبا داچی ۹۰ درجه** هیجی چودان سوتو اوکه.

۳، ۵، ۷ = در **داچی قبلی** اوراکن سایو اوچی.

۸ = **زنکوتسو داچی [اورا]** گیاکو شوتو چودان اوچی اوکه (نیمه) / مای سیکن چودان سوکی.

۹ = پای راست از کنار پای چپ به **کیبا داچی راست**، سپس چرخش **۱۸۰** درجه روی پای راست **کیبا داچی چپ** (هیجی جودان سوتو اوچی / سیکن جودان اوشیرو راست).

۱۰ = توبی **کیبا داچی [اورا]** به سمت راست (هیجی جودان سوتو اوچی / سیکن جودان اوشیرو چپ) (**۱۰ کیای**).

نوری = پای راست جمع می‌شود **برگشت به شی‌ذن تای** (ایستادن معمولی یا نرمال).

****

شی ذن تای **پینان سونو یون [اورا]**: **یوی**: یوی داچی:

۱، ۲ = **کوکوتسو داچی [اورا]** (شوتو جودان آگه اوکه / شوتو چودان اوچی اوکه).

۳ = **زنکوتسو داچی [اورا]** گدان جیوجی اوکه.

٤ = **زنکوتسو داچی [اورا]** سیکن چودان موروته اوکه.

٥، ٧ = **سوری آشی داچی**.

٦، ٨ = اوراکن جودان اوچی اوکه / جودان یوکو گری- **زنکوتسو داچی** گیاکو هیجی جودان سوتو اوچی به کف دست دیگر.

٩ = **داچی قبلی** نگاه **٩٠** درجه به سمت چپ شوتو جودان آگه اوکه چپ- دست چپ در همان حالت **٩٠** درجه چرخش به سمت چپ با عقب‌کشی پای راست به **زنکوتسو داچی چپ**، شوتو جودان سوتو اوچی راست.

١٠ = **داچی قبلی** دست‌ها به همان حالت چودان مای گری - شوتی اوسای اوکه چپ **[اورا] کاکه داچی** اوراکن جودان سایو اوچی راست (**١٠ کیای**).

١ = **٢٢٥** درجه چرخش به سمت چپ **زنکوتسو داچی چپ**، دست‌ها آهسته از بالا (دست چپ روی دست راست) به پائین سیکن موروته گدان بارای (با فشار و آهسته).

٢،٤ = داچی قبلی گیاکو چودان مای گری **[اورا]** - گیاکو سیکن چودان سوکی، مای سیکن چودان سوکی.

٣ = **٩٠** درجه چرخش به سمت راست **زنکوتسو داچی راست**، دست‌ها آهسته از بالا (دست راست روی دست چپ) به پائین سیکن موروته گدان بارای (با فشار و آهسته).

٥ = **٤٥** درجه چرخش بسمت چپ **زنکوتسو داچی** سیکن چودان موروته اوکه.

٦، ٧ = بسمت جلو **زنکوتسو داچی [اورا]** سیکن چودان موروته اوکه.

٨ = **داچی قبلی [اورا]** گرفتن سر حریف با پشت دست‌ها.

٩ = جودان هیزا گری راست (**٩ کیای**) - **١٨٠** درجه چرخش از سمت چپ **کوکوتسو داچی چپ** شوتو جودان مواشی اوکه چپ.

١٠ = حرکت به جلو **کوکوتسو داچی راست [اورا]** شوتو جودان مواشی اوکه.

نوری = پای راست جمع می‌شود **برگشت به شی‌ذن تای** (ایستادن معمولی یا نرمال).

****

شی ذن تای **پینان سونو گو [اورا]**: **یوی** : یوی داچی:

١،٣ = **کوکوتسو داچی [اورا]** مای سیکن چودان اوچی اوکه، گیاکو سیکن چودان سوکی.

٢، ٤ = پای آزاد جلو جمع می شود **موسوبی داچی** دست ها جمع در پهلو.

٥ = **زنکوتسو داچی [اورا]** سیکن چودان موروته اوکه.

٦ = **زنکوتسو داچی [اورا]** سیکن گدان جیوجی اوکه.

٧ = **داچی قبلی** شوتو جودان جیوجی اوکه.

٨ = **داچی قبلی** کاکه اوکه کشیدن دست ها به سمت پهلوی راست (کف دست ها بهم دست راست زیر).

٩ = حرکت به جلو **زنکوتسو داچی [اورا]** سیکن چودان سوکی.

۱۰ = **۱۸۰** درجه چرخش به سمت چپ تای سوکو چودان سوتو مواشی اوکه راست **کیبا داچی راست** گدان بارای راست (تتسوئی گدان اوچی اوچی) (**۱۰ کیای**).

۱ = **داچی قبلی** (نگاه به سمت چپ) دست چپ (آهسته و با انقباض) از زیر بغل دست راست به صورت هی شو جودان اوچی اوکه، دست راست مشت.

۲ = تن شو سر حریف با دست چپ– **۱۸۰** درجه چرخش به سمت چپ تای سوکو جودان سوتو مواشی گری راست (لگد پای راست به کف دست چپ) سپس هیجی جودان سوتو اوچی راست (آرنج به کف دست چپ) – با پرش به جلو **کاکه داچی** راست **[اورا]**، سیکن چودان موروته اوکه راست.

۳ = سیکن شیتا آگو آگه راست (آهسته) **۱۸۰** درجه چرخش به سمت چپ **کوکوتسو داچی چپ**.

٤ = **۹۰** درجه چرخش به سمت چپ توبی **کاکه داچی راست** سیکن گدان جیوجی اوکه (**٤ کیای**).

٥ = **۹۰** درجه چرخش به سمت راست **زنکوتسو داچی راست [اورا]** سیکن چودان موروته اوکه راست.

٦ = **۲۲٥** درجه چرخش به سمت چپ **مامی زنکوتسو داچی چپ [اورا]** (تن شو گدان راست، دست چپ آماده بغل گوش راست حالت شوتو چپ).

۷ = چرخش به سمت راست **کیبا داچی چپ** همراه با سیکن گدان بارای چپ / سیکن جودان اوچی اوکه راست).

۸ = پای چپ جمع می شود **موسوبی داچی**.

۹ = **٤٥** درجه چرخش به سمت راست **مامی زنکوتسو داچی راست [اورا]** (تن شو گدان چپ، دست راست آماده بغل گوش چپ حالت شوتو راست).

۱۰ = چرخش به سمت چپ **کیبا داچی راست** همراه با سیکن گدان بارای راست / سیکن جودان اوچی اوکه چپ).

نوری = پای راست جمع می‌شود **برگشت به شی‌دن تای** (ایستادن معمولی یا نرمال).

****

در زمان مطالعه کاتاها و انجام آن به نکات زیر توجه کنید:

- در صورت بودن این علامت « ، » بین دو تکنیک، تکنیک با دست و یا پای دیگر انجام می‌شود.
- در صورت بودن این علامت « – » بین دو تکنیک، از یک داچی به داچی بعدی رفته می‌شود.
- در صورت نبودن علامت بین دو تکنیک، تکنیک‌ها با هم در یک زمان انجام می‌شود.
- علامت « / » به جهت مجزا کردن نام هر تکنیک جدید استفاده گردیده است.

****