



**WIKF Norge**

**PINAN KATA**

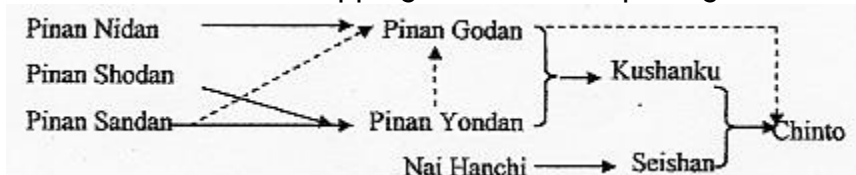
Pinan Shodan	平安 初段
Pinan Nidan	平安 二段
Pinan Sandan	平安 三段
Pinan Yondan	平安 四段
Pinan Godan	平安 五段

## LITT OM KATA

### Historikk

Pinan kata er en serie på fem kata som ble utformet rundt 1900 av Anko Ituso. Kataene ble laget for å at det skulle være lettere å lære kata, da de mer tradisjonelle kataene var komplekse i både mønster og teknikk.

Pinan kata er blitt delt opp og satt sammen på følgende måte:



### Kombinasjoner i kata

Hensikten med dette kompendiet er å gi en oversikt over de ulike kata og hvilke kombinasjoner av teknikker som inngår i kataene, slik at kataene kan gjennomføres med korrekt rytme.

### Kata No Rokugensoku (seks kata prinsipper)

Når vi trener kata etterstreber vi følgende prinsipper.



### Ikita Kata

Kata skal være levende og utført med innlevelse og mening.

### Inen

Kata skal bli utført med glød (spirit).

### Chikara no Kyojaku

Kata skal bli utført med variasjoner i bruk av styrke. Teknikker kan være sterke eller ettergivende, harde eller myke.

### Waza no Kankyu

Kata skal gjøres med variasjon av timing i bevegelsene, noen ganger hurtig, noen ganger sakte.

### Kisoku no Donto

Kata må gjøres med riktig pusterytme, når puste inn og når puste ut.

### Balanse

Riktig balanse må opprettholdes i utførelse

## PINAN SHODAN

1. Flytt venstre fot mot venstre og vend 90° til venstre side samtidig som blokkerer jodan hidari soto uke og legger høyre hånd over høyre tinning - mahamni neko ashi dachi, vri kroppen fremover og blokker chudan migi tettsui uke, trekk venstre fot inn og slå jodan hidari tettsui uchi – shizentai hachiji dachi.
2. Flytt høyre fot mot høyre og vend 90° mot høyre side samtidig som blokkerer jodan migi soto uke og legger venstre hånd over venstre tinning – mahamni neko ashi dachi, vri kroppen fremover og blokker chudan hidari tettsui uke, trekk høyre fot inn og slå jodan tettsui uchi – shizentai hachiji dachi.
3. Vri kroppen 90° bakover samtidig som høyre arm senkes ned langs kroppen, blokker jodan soto uke samtidig som sparker chudan migi yoko maegeri, sett høyre fot inntil venstre fot og vend 180° fremover samtidig som blokkerer jodan hidari shuto uke – hamni neko ashi dachi
4. Gå frem og blokker jodan migi shuto uke – hamni neko ashi dachi
5. Gå frem og blokker jodan hidari shuto uke – hamni neko ashi dachi
6. Gå frem og slå chudan migi tate yonhon nukite med kiai – zenkutsu dachi.
7. Vend 225° ved å flytte venstre fot mot høyre og blokker jodan hidari shuto uke – hamni neko ashi dachi
8. Gå frem og blokker jodan migi shuto uke – hamni neko ashi dachi
9. Vend 90° mot høyre ved å flytte høyre fot mot høyre og blokker jodan migi shuto uke – hamni neko ashi dachi
10. Gå frem og blokker jodan hidari shuto uke – hamni neko ashi dachi
11. Vend 45° mot venstre ved å flytte venstre fot mot venstre og blokker jodan migi soto uke – gyakuzuki stilling, gå frem med kette gyakuzuki.
12. Blokker jodan hidari soto uke ved å vri kroppen litt ekstra, gå frem med kette gyakuzuki.
13. Gå frem med jodan migi morote uke og kiai. – zenkutsu dachi med sidevendt kropp.
14. Vend 225° ved å flytte venstre fot mot høyre og blokker hidari gedan barai – zenkutsu dachi.
15. Gå frem og blokker migi jodan uke – zenkutsu dachi.
16. Vend 90° mot høyre ved å flytte høyre fot og blokker migi gedan barai – zenkutsu dachi.
17. Gå frem og blokker hidari jodan uke – zenkutsu dachi.

## PINAN NIDAN

1. Flytt venstre fot mot venstre og vend 90° til venstre side samtidig som blokkerer chudan otoshi tettsui uke - mahamni neko ashi dachi, gå frem chudan migi junzuki – zenkutsu dachi.
2. Vend 180° mot høyre ved å flytte høyre fot et skritt bakover og så snu med blokkering migi gedan barai – zenkutsu dachi, trekk høyre fot inn og blokker chudan migi tettsui uke – migi shizentai dachi, gå frem og slå hidari junzuki – zenkutsu dachi.
3. Vend 90° fremover ved å flytte venstre fot og blokker hidari gedan barai – zenkutsu dachi.
4. Gå frem og blokker migi jodan uke – zenkutsu dachi
5. Gå frem og blokker hidari jodan uke – zenkutsu dachi
6. Gå frem og blokker migi jodan uke med kiai – zenkutsu dachi.
7. Vend 225° mot høyre ved å flytte venstre fot mot høyre og blokker hidari gedan barai – zenkutsu dachi, gå frem og slå chudan migi junzuki.
8. Vend 90° mot høyre ved å flytte høyre fot og blokker migi gedan barai – zenkutsu dachi, gå frem og slå chudan hidari junzuki
9. Vend 45° mot venstre ved å flytte venstre fot mot høyre og blokker hidari gedan barai – zenkutsu dachi
10. Gå frem og slå chudan migi junzuki – zenkutsu dachi.
11. Gå frem og slå chudan hidari junzuki – zenkutsu dachi.
12. Gå frem og slå chudan migi junzuki med kiai – zenkutsu dachi.
13. Vend 225° ved å flytte venstre fot mot høyre til hidari shomen neko ashi dachi – klargjør hendene ved å legge venstre over høyre, gli frem og stikk hidari hira yonhon nukite – hidari shiko dachi.
14. Vri kroppen fremover samtidig som høyre hæl løftes og høyre hånd legges over venstre, gå frem med høyre fot og stikk migi hira yonhon nukite – migi shiko dachi
15. Vend 90° mot høyre ved å flytte høyre fot mot høyre: migi shomen neko ashi dachi – klargjør hendene ved å legge høyre over venstre, gli frem og stikk migi hira yonhon nukite – migi shiko dachi.
16. Vri kroppen fremover samtidig som venstre hæl løftes og venstre hånd legges over høyre, gå frem med venstre fot og stikk hidari hira yonhon nukite – hidari shiko dachi

## PINAN SANDAN

1. Flytt venstre fot mot venstre og vend 90° til venstre side samtidig som blokkerer jodan hidari soto uke - shomen neko ashi dachi, flytt høyre fot frem og blokker jodan migi soto uke samtidig med hidari gedan barai – heisoku dachi, blokker jodan hidari soto uke samtidig med migi gedan barai.
2. Vend 180° mot høyre ved å flytte høyre fot bak og mot høyre og blokker jodan migi soto uke - shomen neko ashi dachi, flytt venstre fot frem og blokker jodan hidari soto uke samtidig med migi gedan barai – heisoku dachi, blokker jodan migi soto uke samtidig med hidari gedan barai.
3. Vend 90° fremover ved å flytte venstre fot frem og mot venstre og blokker jodan hidari soto uke – shomen neko ashi dachi, gå frem og slå chudan migi tate yonhon nukite med kiai– zenkutsu dachi.
4. Vend 180° mot venstre ved å flytte venstre fot og trekk høyre hånd inn og dekk halebeinet – fremoverlent zenkutsu dachi, vend 180° mot venstre ved å flytte venstre fot og slå chudan hidari tettsui uchi – shiko dachi, gå frem og slå chudan migi junzuki – zenkutsu dachi.
5. Vend 180° ved å trekke venstre fot inn og plasser høyre og venstre seiken mot hoftebeina – musubi dachi.
6. Vri høyre hånd til å peke fremover, gå frem med høyre fot og blokker chudan migi empi uke, slå chudan migi tettsui uke – shiko dachi.
7. Vri venstre hånd til å peke fremover, gå frem med venstre fot og blokker chudan hidari empi uke, slå chudan hidari tettsui uke – shiko dachi.
8. Vri høyre hånd til å peke fremover, gå frem med høyre fot og blokker chudan migi empi uke, slå chudan migi tettsui uke og hold armen ute – shiko dachi. Kort pause. Vri venstre hånd til å peke fremover og gå frem og slå chudan hidari junzuki med kiai – zenkutsu dachi.
9. Gå frem med høyre fot på linje med venstre fot, snu 180° ved å flytte venstre fot bak og mot høyre på linje med høyre fot til en bred stilling og trekke høyre fot mot venstre samtidig som slår chudan hidari ushiro empi og jodan migi ushiro zuki – jigotai
10. Flytt mot høyre ved å skritte langt mot høyre med høyre fot og trekk venstre fot inn samtidig som slår chudan migi ushiro empi og jodan hidari ushiro zuki – jigotai.

## PINAN YONDAN

1. Flytt venstre fot mot venstre og vend 90° til venstre side samtidig som blokkerer jodan hidari haishu uke – mahamni neko ashi dachi.
2. Vend 180° ved å flytte venstre fot inn igjen og flytt høyre fot ut mot høyre samtidig som blokkerer jodan migi haishu uke – mahamni neko ashi dachi.
3. Flytt høyre fot inn samtidig som hendene samles på hoftene og skritt frem med venstre fot og blokker gedan yuyi uke – zenkutsu dachi, gå frem med høyre fot og blokker jodan soto uke – hamni neko ashi dachi.
4. Gå frem med venstre fot og legg venstre arm foran kroppen og høyre hånd på hoften – heisoku dachi.
5. Spark chudan hidari yoko maegeri samtidig som blokkerer chudan barai, slå chudan migi empi uchi – gyakuzuki stilling.
6. Trekk inn høyre fot og legg høyre arm foran kroppen og venstre hånd på hoften.
7. Spark chudan migi yoko maegeri samtidig som blokkerer chudan barai, slå chudan hidari empi uchi – gyakuzuki stilling.
8. Se fremover samtidig som høyre hånd legges utenfor høyre tinning og venstre arm foran kroppen og blokker chudan mawashi shotei uke – gyakuzuki no tsukkomi stilling, spark chudan migi maegeri og gli frem samtidig som blokkerer chudan hidari shotei uke og slå jodan migi uraken med kiai – gyaku neko ashi dachi.
9. Flytt venstre fot bak på skrå mot høyre og snu 225° mot venstre samtidig som blokkerer jodan hidari soto uke – shomen neko ashi dachi, spark chudan migi maegeri og gå frem med høyre fot og slå dobbelt slag chudan – gyakuzuki stilling.
10. Flytt høyre fot mot høyre og snu 90° mot høyre samtidig som blokkerer jodan migi soto uke – shomen neko ashi dachi, spark chudan hidari maegeri og gå frem med venstre fot og slå dobbelt slag chudan – gyakuzuki stilling.
11. Flytt venstre fot mot venstre og skift 45° mot venstre samtidig som blokker jodan hidari soto uke – hamni neko ashi dachi.
12. Gå frem med høyre fot og blokker jodan migi soto uke – hamni neko ashi dachi.
13. Gå frem med venstre fot og blokker jodan hidari soto uke – hamni neko ashi dachi, dukk litt ned med hodet ved å vri ned mot venstre og snu kroppen til å peke fremover samtidig som blokkerer jodan migi soto uke – lang shomen neko ashi dachi, trekk armene ned til siden samtidig som sparker chudan migi hiza geri med kiai og bli kort stående, sett høyre fot ned foran venstre og legg venstre arm vannrett foran magen og høyre loddrett foran kroppen – begge åpne hender, vri på hælene, flytt venstre fot frem og blokker samtidig jodan hidari kake uke og chudan migi shotei uke – hamni neko ashi dachi.
14. Flytt høyre fot halvt inn mot venstre og deretter et langt skritt 90° mot høyre på hælen samtidig som flytter armene med høyre arm vannrett foran magen og venstre loddrett foran kroppen, rull frem på hælen og opp på tåballen på høyre for og trekk venstre fot inn og etter samtidig som blokkerer jodan migi kake uke og chudan hidari otoshi shotei uke – hamni neko ashi dachi.

## PINAN GODAN

1. Flytt venstre fot ut til venstre og vend 90° samtidig som blokkerer jodan hidari soto uke – shomen neko ashi dachi, slå chudan migi zuki.
2. Flytt høyre fot inn til venstre fot samtidig som trekker høyre hånd til hoften og venstre arm foran kroppen – heisoku dachi.
3. Flytt høyre fot ut til høyre og vend 90° samtidig som blokkerer jodan migi soto uke – shomen neko ashi dachi, slå chudan hidari zuki.
4. Flytt venstre fot inn til høyre fot samtidig som trekker venstre hånd til hoften og høyre arm foran kroppen – heisoku dachi.
5. Gå frem med høyre fot og blokker jodan migi soto uke – hamni neko ashi dachi.
6. Gå frem med venstre fot og blokker gedan yuyi uke med høyre arm øverst – zenkutsu dachi, hold armene strake og åpne hendene samtidig som armene vris slik at innsiden av hendene peker oppover og trekkes litt mot kroppen, blokker jodan yuyi uke samtidig som armene vris slik at innsiden på hendene peker nedover, trekk armene ned og mot midten av magen samtidig som høyre hånd vris og føres under venstre og armene krysser hverandre igjen, blokker hidari chudan barai samtidig som høyre hånd trekkes til høyre hofte, gå frem og slå chudan migi junzuki med kiai – zenkutsu dachi.
7. Blokker jodan migi uchi uke og roter rundt 180° mot venstre ved å flytte høyre fot og blokker migi gedan barai – shiko dachi, trekk venstre fot inn og blokker hidari chudan barai – shizentai hachiji dachi, gå frem og slå chudan migi empi uchi – zenkutsu dachi.
8. Blokker jodan migi soto uke med venstre arm som støtte i albuen samtidig som venstre fot trekkes inn – gyaku neko ashi dachi, flytt venstre fot bak samtidig som armene senkes litt og slå jodan migi ura zuki – tilbakelent kokutsu dachi med strak venstre fot, hopp ved å satse på venstre fot og vend kroppen 180° mot venstre samtidig som hendene samles på hoften og lander samtidig som blokkerer gedan yuyiuke (forklaring på stilling til slutt \*)
9. vend 90° mot høyre ved å skritte med høyre fot til zenkutsu dachi og blokker jodan migi morote uke med kiai.
10. Vend 180° ved å flytte venstre litt mot høyre og blokker jodan migi soto uke samtidig med hidari gedan barai – tilbakelent kokutsu dachi med strak venstre fot, trekk venstre fot – musubi dachi, skritt ut 45° til høyre med høyre fot og blokker jodan hidari soto uke samtidig med migi gedan barai – tilbakelent kokutsu dachi med strak høyre fot.

*\* Stillingen som landes i etter hopp har utgangspunkt i musubi dachi, men høyre fot flyttes litt foran og peker rett frem. Står på tåballene med godt bøyde knær og kroppen senket ned samtidig som ryggen holdes rett.*

## Kata No Rokugensoku (seks kata prinsipper)

Når vi trener kata etterstreber vi følgende prinsipper.



### Ikita Kata

Kata skal være levende og utført med innlevelse og mening.

### Inen

Kata skal bli utført med glød (spirit).

### Chikara no Kyojaku

Kata skal bli utført med variasjoner i bruk av styrke. Teknikker kan være sterke eller ettergivende, harde eller myke.

### Waza no Kankyu

Kata skal gjøres med variasjon av timing i bevegelsene, noen ganger hurtig, noen ganger sakte.

### Kisoku no Donto

Kata må gjøres med riktig pusterytme, når puste inn og når puste ut.

### Balanse

Riktig balanse må opprettholdes i utførelse