

PINAN SHODAN

Libro KARATE PARA TODOS Ed. VMG Ediciones

Autores:

Félix Sáenz Fernández

José Manuel Egea

(karateelcasar.es con permiso del ©)



Rei



Kamae



1. Uchi otoshi →



2. Oi zuki →



3. Gedan barai ←



4. Yoko barai ←



5. Oi zuki ←



6. Gedan barai ↓



7. Jodan age uke ↓



8. Jodan age uke ↓



9. Jodan age uke KIAI ↓



10. Gedan barai ↖



13. Oi zuki ↖



16. Oi zuki ↑



19. Shuto barai ↗



Kamae



11. Oi zuki ↗



14. Gedan barai ↑



17. Oi zuki KIAI ↑



20. Shuto barai ↙



Rei



12. Gedan barai ↗



15. Oi zuki ↑



18. Shuto barai ↘



21. Shuto barai ↘

PINAN NIDAN

Libro KARATE PARA TODOS Ed. VMG Ediciones

Autores:

Félix Sáenz Fernández

José Manuel Egea

(karateelcasar.es con permiso del ©)



Rei



Kamae



1. Uchi uke →



2. Uchi otoshi



3A. Yori ashi



3B. Kentsui uchi →



4. Uchi uke ←



5. Uchi otoshi



6A. Yori ashi



6B. Kentsui uchi ←



7A. Uchi uke ↑



7B. Mae geri



8. Shuto uke ↓



9. Shuto uke ↓



10. Shuto uke ↓



11. Nukite KIAI ↓



12. Shuto uke ↖



13. Shuto uke ↖



14. Shuto uke ↗



15. Shuto uke ↗



16. Gyaku uchi uke ↑



17. Oi geri ↑



18. Gyaku zuki



19. Gyaku uchi uke



20. Oi geri ↑



21. Gyaku zuki



22. Chudan hiji sasae uke ↑



23. Gedan barai ↘



24. Jodan age uke ↘



25. Gedan barai ↘



26. Jodan age uke ↘



Kamae



Rei

PINAN SANDAN



Rei



Kamae



1. Uchi uke →



2. Uchi uke/ Gedan barai →



3. Gedan barai/Uchi uke



4. Uchi uke ←



5. Gedan barai/Uchi uke ←



6. Uchi uke/ Gedan barai



7. Uchi uke ↓



8A. Osae uke



8B. Nukite ↓



9A. Giro



9B. Yoko barai ↓



10. Oi zuki KIAI ↓



11. Kamae



12. Nino ude uke ↑



13. Uraken uchi



14. Nino ude uke ↑



15. Uraken uchi



16. Nino ude uke ↑



17. Uraken uchi



18. Oi zuki KIAI ↑



19A. Kamae ↑



19B. Giro



19C. Ushiro hiji ate/Mawashi zuki →



20. Mawashi zuki/Ushiro hiji ate ←



Kamae



Rei

Libro KARATE PARA TODOS Ed. VMG Ediciones
Autores:
Félix Sáenz Fernández
José Manuel Egea
(karateelcasar.es con permiso del ©)

PINAN YONDAN

Libro KARATE PARA TODOS Ed. VMG Ediciones

Autores:

Félix Sáenz Fernández

José Manuel Egea

(karateelcasar.es con permiso del ©)



1. Haishu uke →



2. Haishu uke ←



3. Kosa uke ↓



4. Hiji sasae



5. Kamae ↓



6. Yoko barai/Yoko geri →



7. Hiji ate →



8. Kamae



9. Yoko barai/Yoko geri ←



10. Hiji ate ←



11A. Gedan shotei



11B. Shuto uchi



Rei



Kamae



12. Oi geri ↓



13. Uraken uchi KIAI ↓



14. Uchi uke ↖



15. Oi geri ↖



16. Oi zuki ↖



17. Gyaku zuki



18. Uchi uke ↗



19. Oi geri ↗



20. Oi zuki ↗



21. Gyaku zuki



22. Chudan hiji/Sasae uke ↑



23. Chudan hiji/Sasae uke ↑



24. Chudan hiji/Sasae uke ↑



25. Kosa uke



26. Hiza ate ↑



27. Shuto uke ↘



28. Shuto uke ↘



Zanshin



Kamae



Rei

PINAN GODAN

Libro KARATE PARA TODOS Ed. VMG Ediciones

Autores:

Félix Sáenz Fernández

José Manuel Egea

(karateelcasar.es con permiso del ©)



Rei



Kamae



13. Gedan barai ↑



14. Yoko barai ↓



15. Mikazuki ↓



16. Hiji ate



1. Uchi uke →



2. Gyaku zuki



3. Kagi zuki ←



4. Uchi uke ←



17. Hiji sasae ↓



18. Kamae



19. Salto ↑



20. Gedan kosa uke ↑



5. Gyaku zuki



6. Kagi zuki



7. Hiji sasae uke ↓



8. Gedan kosa uke



21A. Inicio



21B. Gedan barai/Jodan morote uke ↑



22A. Inicio



22B. Gedan barai/Jodan morote uke



9. Jodan kosa uke



10. Gasho uke



11. Yoko barai ↓



12. Oi zuki KIAI ↓



Kamae



Rei