

## TECNICA KATA

Saluto, Yoi Hachiji dachi

1. Avanzare zenkutsu dachi uraken uchi chudan destro kamae. Il braccio destro forza contro il braccio sinistro sottostante
2. Avanzare di 45° verso sinistra in posizione kokutsudachi eseguire morote kakiwake chudan.
3. Guardando a destra 45° avvicinando il piede sinistro verso destra avanzare di 45° verso destra in posizione kokutsudachi eseguendo morote kakiwake chudan.
4. Spostando il piede sinistro in direzione a 45° verso sinistra in posizione fudodachi eseguire tate shuto uke chudan sinistro sinistro.
5. Passando in posizione zenkutsu dachi gyaku tsuki chudan destro.
6. Sul posto tsuki chudan sinistro.
7. Avanzare calciando mae geri destro.
8. Scendere in posizione zenkutsu dachi tsuki chudan destro.
9. Spostando gamba destra a 45° verso destra in posizione fudodachi eseguire tate shuto uke chudan.
10. Passando in posizione zenkutsu dachi gyaku tsuki chudan sinistro.
11. Sul posto, tsuki chudan destro.
12. Avanzare calciando mae geri sinistro.
13. Scendere in posizione zenkutsu dachi tsuki chudan sinistro.
14. Indietreggiando con la gamba sinistra in posizione zenkutsu dachi destro eseguire empi uchi jodan (KIAI!)
15. Spostando il piede destro indietro yoriashi in posizione kokutsudachi sinistro shuto nagashiuke chudan destro (la mano sinistra aperta sorregge il braccio destro) kamae.
16. Sul posto tekubi kaeshi destro tate shuto uke sinistro gedan.
17. Avanzare in posizione zenkutsu dachi destro eseguire nukite chudan destro, caricando nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
18. Sul posto nukite chudan sinistro, caricando nukite destro accanto al polso del braccio sinistro.
19. Sul posto nukite chudan destro, caricando nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
20. Spostando il piede destro indietro yoriashi in posizione kokutsudachi sinistro shuto nagashiuke chudan destro (la mano sinistra aperta sorregge il braccio destro) kamae.
21. Sul posto tekubi kaeshi destro tate shuto uke sinistro gedan.
22. Avanzare in posizione zenkutsu dachi destro eseguire nukite chudan destro, caricando nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
23. Sul posto nukite chudan sinistro, caricando nukite destro accanto al polso del braccio sinistro.
24. Sul posto nukite chudan destro, caricando nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
25. Ruotando sul piede destro spostare la gamba sinistra di 270° a sinistra in posizione kibandachi eseguire haito uke gedan sinistro kamae.
26. Sopravanzare con la gamba destra verso sinistra in kosadachi

27. Eseguire awase tsukamite caricare la gamba sinistra eseguire fumikomi scendere nuovamente in posizione kidadachi portando le braccia al fianco sinistro.
28. Sul posto kidadachi haito uke gedan destro kamae.
29. Sopravanzare con la gamba sinistra verso destra in kosadachi
30. Eseguire awase tsukamite caricare la gamba destra eseguire fumikomi scendere nuovamente in kidadachi portando le braccia al fianco destro.
31. Indietreggiare di 90° a destra con la gamba destra yoriashi in posizione kokutsudachi destro shuto nagashiuke chudan destro kamae (la mano sinistra aperta sorregge il braccio destro) kamae.
32. Sul posto tekubi kaeashi destro tate shuto uke sinistro gedan.
33. Avanzare in posizione zenkutsu dachi destro eseguire nukite chudan destro, caricando nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
34. Sul posto nukite chudan sinistro, caricando nukite destro accanto al polso del braccio sinistro.
35. Sul posto nukite chudan destro, caricando nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
36. Spostando la gamba sinistra di 180° sulla sinistra in posizione zenkutsu dachi eseguire gyaku shuto uchi jodan destro.
37. Avanzare zenkutsu dachi destro shuto uke jodan destro.
38. Sul posto gyaku shuto uchi jodan sinistro.
39. Avanzare zenkutsu dachi shuto uke jodan sinistro.
40. Sul posto in posizione zenkutsu dachi sinistro eseguire gyaku uchi uke chudan destro.
41. Avanzando calciare mae geri chudan destro.
42. Scendendo soe ashi fumikomi soutu ke jodan destro tsuki gedan sinistro.
43. Allungando la gamba sinistra spingere in posizione opposta zenkutsu dachi sinistro, i piedi sono sulla stessa linea gedan barai destro dietro guardando dietro la spalla destra hikite sinistro.
44. Spostando il piede destro yoriashi in posizione kokutsudachi destro shuto nagashiuke chudan destro (la mano sinistra aperta sorregge il braccio destro) kamae.
45. Sul posto tekubi kaeshi destro tate shuto uke sinistro gedan.
46. Avanzare in posizione zenkutsu dachi destro eseguire nukite chudan destro, caricando nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
47. Sul posto nukite chudan sinistro, caricando nukite destro accanto al polso del braccio sinistro.
48. Sul posto nukite chudan destro, caricando nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
49. Ruotando sul piede destro spostare la gamba sinistra di 270° a sinistra in posizione kidadachi eseguire haito uke chudan sinistro kamae.
50. Sopravanzare con la gamba destra verso sinistra in kosadachi
51. Eseguire tate shuto uke chudan sinistro caricare la gamba sinistra ed eseguire fumikomi in posizione kidadachi tsuki chudan destro.
52. Sul posto kidadachi haito uke gedan destro guardando a destra kamae.
53. Sopravanzare con la gamba sinistra verso destra in kosadachi

54. Eseguire tate shuto uke chudan sinistro caricare la gamba destra destra ed eseguire fumikomi in posizione kibandachi tsuki chudan destro.
55. Avanzare con la gamba destra in posizione zenkutsu dachi eseguendo uraken uchi chudan destro il braccio sinistro viene a trovarsi sotto il gomito destro kamae.
56. Portando la gamba destra indietro verso destra di 135° in posizione kibandachi yoko tsuki chudan sinistro.
57. Avanzare zenkutsu dachi oitsuki chudan destro.
58. Ruotando sul piede destro hachiji dachi le braccia sono stese in posizione frontale i pugni fermi.
59. Sul posto morote uchi gedan inclinandosi in avanti.
60. Spostando la gamba sinistra di 90° verso sinistra in posizione zenkutsu dachi eseguire morote empi uke chudan.
61. Avanzando neko ashi dachi gamba destra avanti morote shuto gedan kakiwake.
62. Sul posto morote keito uke chudan.
63. Avanzare neko ashi dachi morote seiryuto chudan (KIAI!)
64. Indietreggiando con la gamba destra con yoriashi in posizione kokutsudachi eseguire shuto nagashiuke chudan destro (la mano sinistra aperta sorregge il braccio destro) kamae.
65. Ritornare con il piede sinistro.