

## TECNICHE KATA

Saluto, Yoi Hachiji dachi

1. Riunire il piede destro heisokudachi - kamae (le mani sovrapposte verticalmente aperte sinistra sopra il destro).
2. Spostare lateralmente il tronco a sinistra di 45° eseguendo gedan morote teisho barai (il palmo della mano sinistra sul dorso della mano destra).
3. Avanzare soe ashi in kosadachi sokumen awaseuke (le mani perpendicolari il suolo).
4. Ruotare sopra il piede destro, di 180° kokutsu dachi bouke (difesa da bastone) sul posto bo tori jodan (le mani sopra allo stesso livello).
5. Ruotare sopra il piede sinistra gedan barai flettendo le ginocchia eseguire un grande movimento circolare con il braccio destro.
6. Avanzare kokutsu dachi bo uke, sul posto bo tori jodan (le mani sopra allo stesso livello).
7. Riunire il piede sinistra heisokudachi kamae haito
8. Yoko geri kekomi haito uchi jodan.
9. Scendere in kidadachi eseguendo tate shuto uke chudan sinistra.
10. Sul posto eseguire tsuki chudan destro e sinistro.
11. Passare direttamente in kokutsu dachi sinistro uchi uke jodan destro gedan barai sinistra sul posto ruotando i fianchi kokutsu dachi uchi uke jodan sinistro gedan barai destro.
12. Spostare direttamente con la gamba destra kokutsu dachi eseguendo shuto uke destro.
13. Avanzare kokutsu dachi shuto uke sinistro.
14. Avanzare kokutsu dachi shuto uke chudan destro.
15. Indietreggiando kokutsu dachi shuto uke chudan sinistro.
16. Sul posto zenkutsu dachi sinistro tsukamite (Afferrare) uke chudan soete.
17. Yoko geri kekomi gedan tirando i polsi verso il petto KIAI!
18. Girare in kokutsu dachi morote uchi kakiwake chudan.
19. Yoriashi kokutsu dachi morote ura tsuki jodan.
20. Avanzare sokutei uke destro sotouke jodan destro.
21. Ruotando sul posto colpire con chudan yoko zuki sinistro
22. Avanzare zenkutsu dachi tsuki chudan destro KIAI!
23. Ruotare di 180° sopra il piede sinistro, sokutei uke destro sotouke jodan destro kamae Kidadachi morote yoko tsuki chudan.
24. Avanzare sokutei uke sinistra sotouke jodan sinistra kamae, Kidadachi morote yoko tsuki chudan.
25. Avanzare sokutei uke destro sotouke jodan destro kamae, Kidadachi morote yoko tsuki chudan.
26. Ruotare sopra il piede destro (ruotare a sinistra di 45°) neko ashi teisho uke jodan destro gedan kamae sinistra, nello stesso tempo neko ashi mawashi shuto uke.
27. Spostare il piede sinistra di 90° verso destro teisho uke jodan sinistra, nello stesso tempo avanzare neko ashi dachi mawashi shuto uke.

**Riunire il piede destro heisokudachi kamae (le mani sovrapposte verticalmente aperte sinistra sopra il destro).**