

TECNICA DEL KATA

Saluto, Yoi Hachiji dachi - Kamae Heisoku dachi il pugno destro sopra il pugno sinistro all'altezza dello stomaco

1. Sul posto tetsui uchi chudan destro.
2. Sul posto, girare la testa verso sinistra, kamae pugno sinistro sul pugno destro.
3. Sul posto tetsui uchi chudan sinistro.
4. Avanzare con il piede sinistro a 90° kibandachi morote shuto uke jodan.
5. Fare perno sul piede destro, fudo dachi tate shuto uke chudan destro.
6. Sul posto, passare in posizione zenkutsu dachi, tate tsuki chudan sinistro (la mano destra aperta).
7. Avanzare fudo dachi tate shuto uke chudan sinistro.
8. Sul posto, passare in posizione zenkutsu dachi, tate tsuki chudan destro (la mano sinistra aperta).
9. Avanzare fudo dachi tate shuto uke chudan destro.
10. Sul posto, passare in posizione zenkutsu dachi age empi jodan (contatto con la mano sinistra aperta) (KIAI!) fare perno sul piede destro, ruotare di 180° in posizione kokutsu dachi shuto uke chudan sinistro.
11. Avanzare in kokutsu dachi shuto uke chudan destro.
12. Sul posto mae geri chudan sinistro, ritornando in zenkutsu dachi destro sul posto, zenkutsu dachi, uchi uke chudan destro gedan barai sinistro.
13. Avanzando con la gamba sinistra heisokudachi gedan barai uchi destro (descrivere un grande cerchio e terminare con tetsui uchi gedan destro).
14. Fare perno sul piede sinistro verso dietro, kibandachi, le braccia semi tese verso la sinistra, le mani aperte descrivono un grande cerchio e terminano con gedan shuto barai sinistro.
15. Spostare sempre in kibandachi terminare gedan shuto barai destro.
16. Spostamento Yoriashi verso sinistra kibandachi morote uchi kakiwake chudan.
17. Riunire il piede destro, incrociare le braccia verso avanti morote kakiwake gedan barai.
18. Avanzare piede destro in posizione zenkutsu dachi nakadaka ippon ken destro in direzione del pavimento
19. Sul posto, nakadaka ippon ken sinistro sopra il dorso della mano destra.
20. Sul posto, uchi uke nihon nukite chudan destro.
21. Avanzare zenkutsu dachi nihon nukite jodan sinistro.
22. Girare di 180° sul piede destro, in posizione zenkutsu dachi uchi uke nihon nukite chudan sinistro.
23. Avanzare zenkutsu dachi nihon nukite jodan destro.
24. Girare verso sinistra sul piede sinistro fudodachi teisho uke chudan destro.
25. Sul posto, passare in posizione zenkutsu dachi teisho chudan sinistro (colpendo il palmo destro).
26. Sul posto, strappare i pugni verso dietro a livello gedan, abbassare il corpo (colpire con nakadaka ippon ken dietro).
27. Ruotare sul piede destro, sempre fudodachi morote nakadaka ippon ken (KIAI!).

28. Avanzare fudodachi tate shuto uke chudan destro.
29. Sul posto, passare in posizione zenkutsu dachi tate tsuki chudan sinistro (la mano destra aperta).
30. Avanzare fudodachi tate shuto uke chudan sinistro.
31. Sul posto, passare i zenkutsu dachi tate tsuki chudan destro (la mano sinistra aperta).
32. Riunendo la gamba sinistra in posizione heisokudachi con un piccolo spostamento verso dietro.
33. Proseguire con tre piccoli saltelli indietro ritornare con pugno destro chiuso dal sinistro.