

TECNICHE KATA

Saluto, Yoi Hachiji dachi

1. Unire il piede destro in posizione heisokudachi con kamae sinistro (il pugno destro si appoggia sul palmo aperto della mano sinistra sul fianco sinistro).
2. Aprendo con la gamba sinistra il ginocchio destro spinge verso il suolo, senza toccarlo, il busto diritto di profilo esegue gedan barai destro e Kamae con pugno sinistro a protezione del torace.
3. Ritornare sul piede destro con kamae, hikite sinistro e con il pugno destro sopra il pugno sinistro.
4. Ruotare a destra in zenkutsu dachi con gedan barai destro.
5. Facendo perno sul piede destro spostare il piede sinistro in kidadachi eseguire mizu nagare kamae.
6. Avanzare con zenkutsu dachi sinistro eseguire gedan barai.
7. Sul posto age tsuki jodan destro, sempre sul posto tsukamite, afferrare ruotando leggermente con la mano aperta.
8. Caricare la gamba destra quindi spingendo con la gamba sinistra avanzare con kumi komi soe achi gedan tsuki sinistro sotouke destro.
9. Spostando la gamba sinistra zenkutsu dachi sinistro e gyaku gedan barai destro guardando dietro la spalla destra.
10. Sul posto ritornare con il busto in posizione frontale gedan barai sinistro sempre sul posto age tsuki jodan destro sul posto tsukamite.
11. Caricare la gamba destra quindi spingendo con la gamba sinistra avanzare con kumi komi soe achi gedan tsuki sinistro sotouke destro.
12. Spostando la gamba sinistra zenkutsu dachi sinistro e gyaku gedan barai destro guardando dietro la spalla destra.
13. Sul posto ritornare con il busto in posizione frontale gedan barai sinistro
14. Portando la gamba sinistra all'interno del ginocchio destro eseguire haito uke jodan (Guardando verso l' haito) posizione kidadachi.
15. Unire la gamba destra sotouke jodan colpendo la mano sinistra e ruotando il busto a 45° (KIAI!)
16. Scendendo in posizione kidadachi eseguire tate shuto chudan.
17. Sul posto tsuki chudan destro e sinistro tsuki chudan sinistro.
18. A sinistra zenkutsu dachi gedan barai sinistro.
19. Sul posto age tsuki jodan destro.
20. Avanzare kokutsu dachi shuto uke chudan destro.
21. Kirikaeshi kokutsu dachi sinistro shuto uke chudan sinistro quindi sempre in kokutsu dachi gyaku tsuki chudan destro.
22. Avanzando in kokutsu dachi shuto uke chudan destro.
23. Ruotare di 180 zenkutsu dachi - gedan barai sinistro.
24. Sul posto age tsuki jodan destro quindi tsukamite.
25. Caricando la gamba destra avanzare fumikomi soe ashi gedan tsuki sinistro sotouke destro.
26. Spostando la gamba sinistra zenkutsu dachi sinistro e gyaku gedan barai destro

guardando dietro la spalla destra.

27. Sul posto ruotare il busto in posizione frontale gedan barai sinistro.

28. Sul posto teisho uke chudan destro a 90°.

29. Avanzare con la gamba destra in zenkutsu dachi destro teisho uke chudan destra teisho osae uke sinistro.

30. Avanzare zenkutsu dachi sinistro teisho uke chudan sinistro teisho osae uke destro.

31. Avanzare con zenkutsu dachi destro teisho uke destro teisho osae uke gedan sinistro.

32. Avanzare yoriashi kokutsu dachi destro gedan barai destro.

33. Sul posto kidadachi la mano aperta rivolta verso l'alto.

34. saltare verso indietro a sinistra di 360°, Scendendo con entrambe i piedi arrivare in kokutsu dachi destro shuto uke chudan - KIAI!

35. Indietreggiando kokutsu dachi sinistro shuto uke chudan sinistro.

36. Unire il piede destro in posizione heisokudachi con kamae sinistro (il pugno destro si appoggia sul palmo aperto della mano sinistra sul fianco sinistro).