

## TECNICA KATA

Saluto, Yoi Hachiji dachi

1. Indietreggiare di un passo con gamba destra in posizione kokutsu dachi sokumen awaseuke (le mani sono aperte e a contatto fra loro il dorso della mano sinistra a contatto del dorso della mano destra).
2. Sul posto eseguire kaishu morote osaeuke yoko tsuki chudan sinistro e gyaku tsuki chudan destro sul posto.
3. Ruotare sul piede sinistro di 360° e caricare fumikomi continuando la rotazione eseguire fumikomi destro in posizione kibandachi gedan barai.
4. Girare sul piede destro zenkutsu dachi sinistro kaishu jujiuke jodan.
5. Tirando leggermente verso di se i pugni eseguire Nidan Geri avanzando in posizione zenkutsu dachi sinistro eseguire jujiuke chudan.
6. Ruotare sul piede destro, rotation verso la destra e avanzare con zenkutsu dachi jujiuke gedan.
7. Avanzando in posizione kokutsu dachi destro eseguire gedan barai kamae pugno sinistro rivolto verso il plesso.
8. Avanzare sempre in kokutsu dachi shuto uke gedan sinistro.
9. Avanzando zenkutsu dachi destro shuto kakiwake chudan .
10. Spostando il piede destro kibandachi haito uchi kakiwake chudan.
11. Richiamare il piede sinistro salendo verso destra hachiji dachi morote kakiwake gedan.
12. Guardare sul lato sinistro.
13. Scendendo con gamba sinistra in posizione kokutsu dachi eseguire uchi uke jodan gedan barai.
14. Avanzare kokutsu dachi destro uchi uke jodan gedan barai.
15. Ruotare sul piede destro ed effettuare una rotazione completa verso dietro kokutsu dachi uchi uke jodan gedan barai.
16. Abbassare la gamba destra, il ginocchio destro sfiora il pavimento eseguire jujiuke gedan.
17. Salendo con il piede destro sulla destra in posizione kibandachi eseguire morote uchi kakiwake chudan.
18. Richiamando il piede destro hachiji dachi morote kakiwake gedan.
19. Caricare i pugni all'altezza delle anche kamae.
20. Ruotare le anche sullo stesso asse, l'anca destra spinge verso avanti eseguire empi uke chudan.
21. Ritornando con l'anca destra spingere il lato opposto ed eseguire nuovamente - empi uke chudan sinistro.
22. Ruotando sul piede destro, eseguire soe ashi morote uchi kakiwake chudan.
23. Girare la testa verso sinistra, alzare la guardia richiamando il piede sinistro vicino al ginocchio destro uchi uke jodan gedan barai.
24. Abbassando leggermente la posizione preparare la tecnica successiva yoko geri kekomi chudan sinistro uraken uchi sinistro.
25. Scendendo con la gamba sinistra avanzare zenkutsu dachi oitsuki chudan destro

**(KIAI!)**

**26. Richiamare sollevando la gamba destra eseguire uchi uke jodan gedan barai sul piede sinistro**

**27. Abbassando leggermente la posizione preparare la tecnica successiva yoko geri kekomi chudan destro uraken uchi destro.**

**28. Scendendo con il piede destro in posizione kidadachi eseguire gyaku tsuki chudan sinistro.**

**29. Girare la testa verso sinistra, alzare la guardia richiamando il piede sinistro vicino al ginocchio destro uchi uke jodan gedan barai.**

**30. Scendendo con il piede sinistro in posizione kidadachi eseguire gyaku tsuki chudan destro**

**31. Ruotare sul piede sinistro, girare in posizione zenkutsu dachi shuto uke jodan.**

**32. Empi jodan la mano sinistra preme contro il gomito destro.**

**33. Ruotare sul piede destro, richiamando simultaneamente il piede sinistro effettuare una rotazione in avanti verso destra, sollevando le braccia con le mani aperte Kamae al fianco destro il pugno sinistro sopra il pugno destro.**

**34. Eseguire Yoko geri kekomi chudan uraken jodan scendendo con il piede sinistro in avanti nella posizione zenkutsu dachi eseguire oitsuki chudan (KIAI!).**