

TECNICA KATA

Saluto, Yoi Hachiji dachi

1. Avvicinare il piede sinistro verso il piede destro e descrivere un semicerchio kamae in posizione hangetsu dachi sinistro eseguire contemporaneamente uchi uke chudan sinistro hikite destro.
2. Sul posto gyaku tsuki chudan.
3. Avanzare hangetsu dachi destro eseguendo contemporaneamente uchi uke chudan destro hikite sinistro.
4. Sul posto gyaku tsuki chudan.
5. Avanzare hangetsu dachi sinistro ancora uchi uke chudan hikite destro.
6. Sul posto gyaku tsuki chudan.
7. Sul posto, flettendo leggermente le braccia eseguire ippon ken sinistro opposto a ippon ken destro
8. Sul posto, spingere in avanti ippon ken sempre sul posto, e allineare gli ippon ken all'altezza degli occhi.
9. Sul posto, incrociare shuto sinistro sotto il destro sul posto shuto yama gamae jodan.
10. Sul posto, incrociando le braccia in avanti eseguire morote shuto barai gedan.
11. Avanzare girare di 180° sul piede sinistro in posizione hangetsu dachi eseguire haito uke chudan destro e shuto barai gedan sinistro (KIAI!)
12. Sul posto, tsukamite destro.
13. Avanzare hangetsu dachi destro haito uke chudan sinistro e shuto barai gedan destro.
14. Sul posto, tsukamite sinistro.
15. Avanzare hangetsu dachi sinistro haito uke chudan destro e shuto barai gedan sinistro.
16. Sul posto, tsukamite destro.
17. Girare di 90° sul piede sinistro hangetsu dachi destro uchi uke chudan.
18. Sul posto gyaku tsuki chudan sinistro
19. Sul posto tsuki chudan destro.
20. Ruotare di 180° sul piede destro in posizione hangetsu dachi sinistro uchi uke chudan.
21. Sul posto gyaku tsuki chudan destro
22. Sul posto tsuki chudan sinistro.
23. Girare sul piede sinistro hangetsu dachi destro uchi uke chudan.
24. Sul posto gyaku tsuki chudan sinistro
25. Sul posto tsuki chudan destro.
26. Girando guardare dietro e avvicinare la gamba sinistra caricando il kamae a destra
27. Caricando il ginocchio in alto ruotare il medesimo simultaneamente alla rotazione di uraken in posizione Kokutsu dachi destro uraken chudan.
28. Passando nella posizione Kosadachi sopravanzando con il piede destro mantenere l'uraken.
29. Simultaneamente eseguire mae geri chudan scendendo in zenkutsu dachi sinistro gedan barai

30. Sul posto gyaku tsuki chudan
31. Sul posto age uke sinistro.
32. Guardando a destra dietro avvicinare la gamba destra caricando il kamae a sinistra.
33. Caricando il ginocchio in alto ruotare il medesimo simultaneamente alla rotazione di uraken in posizione Kokutsu dachi sinistro uraken chudan.
34. Passando nella posizione Kosadachi sopravanzando con il piede sinistro mantenere l'uraken
35. Simultaneamente eseguire mae geri chudan scendendo in zenkutsu dachi destro gedan barai
36. Sul posto gyaku tsuki chudan
37. Sul posto age uke sinistro.
38. Guardando a sinistra dietro avvicinare la gamba sinistro caricando il kamae a destra.
39. Caricando il ginocchio in alto ruotare il medesimo simultaneamente alla rotazione di uraken in posizione Kokutsu dachi destro uraken chudan.
40. Sul posto mikatsuki geri scendere in posizione Zenkutsu dachi sinistro gyaku tsuki gedan (KIAI!)
41. Avvicinando il piede sinistro verso il piede destro in posizione neko ashi eseguire teisho awaseuke gedan.