

## TECNICA KATA

Saluto, Yoi Hachiji dachi

1. Riunire il piede destro Heisoku dachi Kamae la mano sinistra chiude il pugno destro
2. Richiamare il piede sinistro zenkutsu dachi uchi uke chudan destro gedan barai sinistro.
3. Avanzare a sinistra 45° in posizione zenkutsu dachi morote kakiwake.
4. Calciare mae geri destro, zenkutsu dachi sinistro tsuki chudan destro.
5. Sul posto gyaku tsuki chudan sinistro, tsuki chudan destro
6. Spostare di 90° verso destra zenkutsu dachi destro morote kakiwake.
7. Calciare mae geri sinistro, zenkutsu dachi destro tsuki chudan sinistro
8. Sul posto, gyaku tsuki chudan destro, tsuki chudan sinistro.
9. Ruotare sul piede destro di 45° a sinistra zenkutsu dachi shuto age uke jodan destro simultaneamente ageuke jodan sinistro
10. Sul posto chudan gyaku tsuki destro.
11. Avanzare zenkutsu dachi destro shuto ageuke jodan sinistro simultaneamente ageuke jodan destro
12. Sul posto chudan gyaku tsuki sinistro.
13. Avanzare zenkutsu dachi sinistro shuto ageuke jodan destro simultaneamente ageuke jodan sinistro
14. Avanzare zenkutsu dachi chudan oitsuki destro.
15. Ruotare sul piede destro kokutsu dachi uchi uke jodan destro gedan barai sinistro.
16. Passando in posizione kidadachi kagi tsuki chudan.
17. Ruotando sul posto kokutsu dachi uchi uke jodan sinistro gedan barai destro.
18. Passando in posizione kidadachi kagi tsuki chudan
19. Avanzare zenkutsu dachi sinistro gedan barai.
20. Avanzare kidadachi teisho uke chudan destro.
21. Avanzare kidadachi teisho uke chudan sinistro.
22. Avanzare kidadachi teisho uke chudan destro.
23. Ruotando sul piede destro in posizione kokutsu dachi uchi uke jodan destro gedan barai sinistro.
24. Riunire salendo verso sinistra con il piede destro heisokudachi morote uke jodan.
25. Avanzando con gamba destra kokutsu dachi uchi uke jodan sinistro gedan barai destro.
26. Riunire salendo verso destra con il piede sinistro heisoku dachi morote uke jodan.
27. Aprire sul posto Morote kakiwake gedan.
28. Caricare sollevando il piede destro hikite ai fianchi avanzare fumikomi soe ashi sinistro gedan jujiuke.
29. Richiamare la gamba sinistra zenkutsu dachi destro morote kakiwake gedan.
30. Avanzare zenkutsu dachi sinistro morote uchi chudan kakiwake.
31. Avanzare zenkutsu dachi destro jujiuke jodan (sinistro sopra destro).
32. Sul posto uraken jodan destro kamae sinistro.
33. Sul posto nagashiuke jodan destro gedan barai sinistro
34. Sul posto ura tsuki jodan destro kamae.

35. Ruotare sul piede destro zenkutsu dachi sinistro uchi uke chudan sinistro.
36. Avanzare zenkutsu dachi destro oitsuki chudan.
37. Ruotare sul piede sinistro zenkutsu dachi destro uchi uke chudan destro.
38. Avanzare zenkutsu dachi sinistro oitsuki chudan.
39. Ruotare sul piede destro zenkutsu dachi sinistro gedan barai.
40. Caricare gamba e braccio destro fumikomi kidadachi otoshiuke chudan destro.
41. Avanzare fumikomi kidadachi otoshiuke chudan sinistro.
42. Avanzare fumikomi kidadachi otoshiuke chudan destro.
43. Ruotare sul piede destro kidadachi tsukami uke chudan kamae.
44. Yoriashi verso sinistro yoko tsuki chudan sinistro.
45. Guardando dal lato opposto tsukami uke chudan kamae.
46. Yoriashi a destra yoko tsuki chudan destro (KIAI!)
47. Riunire il piede destro heisokudachi kamae