

TECNICA KATA

Saluto, Yoi Hachiji dachi

Riunire il piede destro heisokudachi - kamae pugno destro dentro la mano sinistra all'altezza del mento

1. Indietreggiare con la gamba sinistra in posizione zenkutsu dachi tekubi kake uke chudan.
2. Avanzare 45° verso sinistra zenkutsu dachi teisho ageuke chudan teisho osaeuke gedan.
3. Verso la destra osaeuke chudan.
4. Spostare il piede destro in posizione kidadachi haito uchi chudan.
5. Spostare il piede sinistro verso l'interno e avanzare destra kidadachi teisho uke chudan destro
6. Avanzare kidadachi teisho uke chudan sinistro.
7. Avanzare kidadachi teisho uke chudan destro.
8. Spostare il piede destro in posizione kosadachi jujiuke jodan.
9. Allungando il piede sinistro verso sinistra morote kakiwake gedan sempre verso sinistra yoriashi in posizione kidadachi yama gamae.
10. Guardando verso destra la destra, caricare fumikomi ruotando sul il piede destro fumikomi sinistro kidadachi yama gamae.
11. Avanzando caricare fumikomi ruotando sul il piede sinistro fumikomi destro kidadachi yama gamae.
12. Avanzando caricare fumikomi ruotando sul il piede destro fumikomi sinistro kidadachi yama gamae. (KIAI!)
13. Riavvicinare il piede destro hachiji dachi morote kakiwake gedan.
14. Guardando verso destra zenkutsu dachi destro shuto uke jodan, Bo oshi (difesa da bastone spinta)
15. Avanzando con la gamba sinistra eseguire Uke kae (modificare la posizione delle mani orientando i palmi verso l'alto) il piede sinistro vicino alla rotula del ginocchio destro, rimanere in questa posizione (sulla gamba destra) richiamando le mani verso il fianco destro effettuare Bo hiki.
16. Scendendo con la gamba sinistra in posizione zenkutsu dachi bo oshi.
17. Avanzando con la gamba destra eseguire Uke kae (modificare la posizione delle mani orientando i palmi verso l'alto) il piede destro vicino alla rotula del ginocchio sinistro, rimanere in questa posizione (sulla gamba sinistra) richiamando le mani verso il fianco sinistro effettuare Bo hiki
18. Scendendo con la gamba destra in posizione zenkutsu dachi bo oshi.
19. Ruotando sul piede destro, kokutsu dachi sinistro uchi uke jodan gedan barai.
20. Nella direzione opposta sempre in posizione kokutsu dachi destro uchi uke jodan gedan barai.
21. Guardando avanti sul posto shuto ageuke jodan destro quindi avanzare in posizione zenkutsu dachi ageuke jodan sinistro.
22. Sempre avanzando zenkutsu dachi ageuke jodan destro quindi matte zenkutsu dachi sinistro ageuke jodan sinistro.

23. Avanzare zenkutsu dachi destro ageuke jodan destro (KIAI!)

24. Riunendo il piede sinistro heisoku dachi pugno destro dentro la mano sinistra all'altezza del mento.