

TECNICHE KATA

Saluto, Yoi Hachiji dachi

1. Spostandola gamba destra: YoriAshi indietreggiando posizione Kokutsu dachi eseguire Morote uke chudan.
2. Spostando la gamba sinistra indietro: Yoriashi posizione Kokutsu dachi eseguire Morote uke chudan.
3. Spostando il piede destro indietro: Yoriashi posizione Kokutsu dachi eseguire Morote uke chudan.
4. Avanzare in zenkutsu dachi destro oitsuki chudan destro.
5. Sul posto eseguire una torsione del braccio avanti sullo stesso asse.
6. Avanzare con zenkutsu dachi sinistro oitsuki chudan sinistro.
7. Sul posto eseguire una torsione del braccio avanti sullo stesso asse
8. Avanzare con zenkutsu dachi destro oitsuki chudan destro (KIAI!)
9. Ruotare sul piede destro di 180° verso sinistra zenkutsu dachi sinistra tsukami uke chudan destro soete sinistro.
10. Avanzando calciare mae geri chudan destro portare le mani al fianco destro (la mano sinistra si chiude attorno al polso destro al fianco destro) hikite.
11. Soe ashi eseguire uraken jodan destro.
12. Indietreggiando con la gamba sinistra in zenkutsu dachi destro uchi uke chudan destro.
13. Sul posto, gyaku tsuki chudan sinistra sempre sul posto, tsuki chudan destro.
14. Spostando verso sinistra la gamba sinistra per 180° girare in posizione Kokutsu dachi sinistro yoko uchi uke chudan destro gedan barai sinistro.
15. Salire avvicinando il piede sinistro in posizione renoiji dachi, gedan barai sinistra.
16. Avanzando con la gamba sinistra in zenkutsu dachi sinistro eseguire tsukami uke chudan soete.
17. Avanzando calciare mae geri chudan destro portare le mani al fianco destro (la mano sinistra si chiude attorno al polso destro al fianco destro) hikite.
18. Soe ashi eseguire uraken jodan destro.
19. Indietreggiando con la gamba sinistra in zenkutsu dachi destro uchi uke chudan destro.
20. Sul posto gyaku tsuki chudan sinistro sempre sul posto tsuki chudan destro.
21. Spostando verso sinistra la gamba sinistra per 180° girare in posizione Kokutsu dachi sinistro yoko uchi uke chudan destro gedan barai sinistro.
22. Salire avvicinando il piede sinistro in posizione renoiji dachi, gedan barai sinistra.
23. Ruotare sopra piede destro di 90° verso sinistra eseguire Kokutsu dachi sinistro uchi uke jodan destro, gedan barai sinistra.
24. Spostando la gamba sinistra passare nella posizione kidadachi eseguendo morote yoko tsuki chudan.
25. Spostando il piede destro dietro passare nella posizione Kokutsu dachi eseguire uchi uke jodan sinistra gedan barai destro.
26. Spostando la gamba destra passare nella posizione kidadachi eseguendo morote yoko tsuki chudan.

27. Accorciando un po il piede sinistro riunire il piede destro passare nella posizione kokutsu dachi sinistro eseguendo shuto age uke jodan destro kamae completando il passo eseguire Bo uke in Kokutsu dachi sinistro.
28. Spostando gamba sinistra Yoriashi Kokutsu dachi bo osae.
29. Richiamando il piede sinistro saltare con una rotazione verso sinistra di 360° scendendo in Kokutsu dachi shuto uke chudan destro.
30. Caricare la gamba sinistra e colpire con yoko geri kekomi chudan contemporaneamente uraken jodan sinistro.
31. Scendere nella posizione zenkutsu dachi sinistro eseguire empi uchi chudan destro (la mano sinistra aperta chiude sul gomito destro).
32. Caricando la gamba destra sulla destra colpire yoko geri kekomi chudan destro e contemporaneamente uraken jodan destro.
33. Scendere nella posizione zenkutsu dachi destro eseguire empi uchi chudan sinistro (la mano destra aperta chiude sul gomito sinistro).
34. Spostando la gamba sinistra verso sinistra di 90° ruotare le anche verso sinistra eseguire tsukami uke chudan destro soete sinistra.
35. Avanzando calciare mae geri chudan destro portare le mani al fianco destro (la mano sinistra si chiude attorno al polso destro al fianco destro) hikite.
36. Soe ashi eseguire uraken jodan destro.
37. Indietreggiando con la gamba sinistra in zenkutsu dachi destro uchi uke chudan destro.
38. Sul posto gyaku tsuki chudan sinistro sempre sul posto tsuki chudan destro.
39. Sul posto ruotare la testa verso la spalla sinistra e guardando dietro eseguire shuto uke jodan sinistra.
40. Saltare verso sinistra ruotando di 360° eseguire tobi mikatsuki geri scendere in una posizione molto bassa con il piede destro avanti con i palmi delle mani a contatto con il suolo.
41. Con un piccolo balzo, rimanendo sempre molto bassi, invertire la posizione dei piedi eseguendo shuto uke gedan sinistro.
42. Avanzare kokutsu dachi destro shuto uke chudan destro.
43. Spostando verso sinistra la gamba sinistra di 180° in posizione zenkutsu dachi eseguire uchi uke chudan sinistra.
44. Avanzare zenkutsu dachi destro oitsuki chudan destro.
45. Ruotare sul piede sinistro di 180° verso destra zenkutsu dachi uchi uke chudan destro.
46. Avanzare zenkutsu dachi - tsuki chudan sinistra (KIAI!)