

TECNICA KATA

Saluto, Yoi Hachiji dachi

1. Allungando la gamba destra passare in kidadachi tendere le braccia le mani aperte a livello chudan mano destra sopra mano sinistra.
2. Dalla posizione kidadachi caricare i pugni in hikite.
3. Sul posto (sempre in kidadachi) caricare le mani aperte a livello jodan le braccia semitese mani destra sopra mani sinistra.
4. Sul posto (sempre in kidadachi) aprire le braccia con shuto kakiwake chudan.
5. Avanzare verso sinistra di 45° zenkutsu dachi sinistro gedan barai sinistro.
6. Avanzare zenkutsu dachi oitsuki chudan destro.
7. Ruotare sul piede sinistro ruotando verso destra di 90° in posizione zenkutsu dachi eseguire gedan barai destro.
8. Avanzare zenkutsu dachi oitsuki chudan sinistra.
9. Ruotare sul piede sinistro passare in kokutsu dachi jodan shuto age uke mano sinistra kamae.
10. Sul posto contemporaneamente in posizione kokutsu dachi eseguire bo uke.
11. Sul posto Bo osae.
12. Rotazione delle anche verso dietro nella posizione zenkutsu dachi (i piedi sono nella stessa linea la gamba sinistra davanti).
13. Girando la testa dall'altra parte ruotare sul piede sinistro e avanzare in kidadachi hikite destro a sinistra.
14. Avanzare verso sinistra di 45° zenkutsu dachi gedan barai sinistra.
15. Avanzare zenkutsu dachi oitsuki chudan destro.
16. Ruotare sul piede sinistro verso destra di 90° zenkutsu dachi destro gedan barai destro.
17. Avanzare zenkutsu dachi oitsuki chudan sinistra.
18. Avanzando con la gamba destra in posizione kokutsu dachi shuto age uke jodan destro kamae.
19. Sul posto contemporaneamente passando in kokutsu dachi bo uke.
20. Sul posto Bo osae.
21. Ruotando le anche dietro posizione zenkutsu dachi i piedi sono nella medesima direzione, gamba sinistra davanti.
22. Girando la testa dall'altra parte ruotare sul piede sinistro e avanzare nella posizione kidadachi hikite destro a sinistra.
23. Avanzare verso sinistra di 45° nella posizione fudodachi uchi uke chudan sinistro.
24. Avanzare in fudodachi oitsuki chudan destro.
25. Ruotare sul piede sinistro ruotare verso destra di 90° fudodachi uchi uke chudan destro.
26. Avanzare fudodachi oitsuki chudan destro.
27. Ruotando sul piede destro di 45° nella posizione kidadachi yoko tsuki chudan sinistra.
28. Mika tsuki geri destro sul posto scendere in kokutsu sinistro.
29. Dalla posizione kokutsu dachi sinistro eseguire morote kakiwake gedan.

30. Sul posto tate uke jodan kamae jodan.
31. Avanzare in kokutsu dachi destro tate uke jodan Kamae jodan.
32. Avanzare in zenkutsu dachi sinistro morote kakiwake gedan.
33. Avanzare in kokutsu dachi destro morote uchi kakiwake chudan.
34. Avanzare yoriashi, kokutsu dachi destro morote ura tsuki jodan.
35. Spostando la gamba sinistra verso sinistra indietro in posizione kokutsu dachi eseguire ageuke jodan sinistra.
36. Saltare in avanti di 180 °, tobi jodan empi (KIAI!)
37. Scendere in posizione kokutsu dachi con la gamba destra davanti eseguire shuto uke chudan destro.
38. Indietreggiando kokutsu dachi shuto uke chudan sinistra.