

## TECNICHE KATA

Saluto, Yoi Hachiji dachi

1. Indietreggiando con la gamba nagashi osaeuke sinistro hikite destro in posizione kokutsu dachi sinistro.
2. Avanzando Yoriashi gyaku tsuki destro soete.
3. Salire in hamni dachi con il piede destro empi sinistro.
4. Ruotare sul piede sinistro di 180° incrociare le mani portando contemporaneamente i pugni ai fianchi sanchin dachi sul posto tsuki jodan destro ura tsuki gedan sinistro
5. Caricando il ginocchio destro sul posto eseguire awaseuke kamae avanzando morote kakiwake uke in posizione zenkutsu dachi destro
6. Girare di 90° sulla sinistra con piede sinistro eseguire ageuke jodan sinistro zenkutsu dachi sul posto age empi jodan destro
7. Spostando la gamba destra dietro in posizione kidadachi shuto uke destro
8. Yoko geri kekomi chudan destro ritirando simultaneamente il braccio in hikite sul posto kagi tsuki sinistro
9. Sul posto lentamente eseguire shuto uke sinistro
10. Yoko geri kekomi chudan sinistro ritirando il braccio in hikite sul posto kagi tsuki destro
11. Accorciare e avanzare di 45° la posizione con il piede sinistro, ruotando sul piede destro tekubi kake wake destro in posizione intermedia quindi avanzare zenkutsu dachi destro sul posto teisho jodan sinistro contemporaneamente a teisho gedan destro
12. Ruotare guardando sopra la spalla sinistra sul piede destro su un asse di 45° haito jodan destro teisho uke gedan in posizione zenkutsu dachi
13. Salendo con il piede destro heisoku dachi kamae la mano sinistra sotto la destra con il dorso che colpisce mano destra (KIAI!)
14. Indietreggiando con la gamba sinistra ryocho sukui uke gedan fudodachi destro
15. Sul posto kamae a sinistro sul posto morote tsuki gedan
16. Spostare gamba sinistra di 45° ed eseguire haishu uke chudan sinistro in posizione kokutsu dachi
17. Avanzando con la gamba destra diagonalmente di 45° eseguire age empi jodan destro in posizione kidadachi spostamento yoriashi a destra sotouke contemporaneamente gyaku tsuki
18. Yoriashi indietro con la gamba sinistra eseguire gedan barai destro sempre in posizione kidadachi
19. Spostando la gamba sinistra a 45° dietro eseguire haishu uke chudan sinistro in posizione kokutsu dachi
20. Avanzando con la gamba destra di 45° eseguire empi chudan destro la mano sinistra aperta sul gomito destro in posizione kidadachi
21. Sul posto gedan barai destro.
22. Avanzare con la gamba sinistra di 90° ed eseguire haishu uke chudan sinistro in posizione kokutsu dachi
23. Avanzando di 45° con la gamba destra age empi jodan destro kidadachi
24. Yoriashi a destra sotouke destro contemporaneamente gyaku tsuki sinistro

25. Yoriashi indietro con la gamba sinistra eseguire gedan barai destro sempre in posizione kidadachi
26. Ruotare sul piede destro incrociare le mani portando contemporaneamente i pugni ai fianchi sanchin dachi
27. Sul posto tsuki jodan destro ura tsuki gedan sinistro (KIAI!)
28. Avanzando mawashi tekubi kake uke sanchin dachi sul posto teisho jodan sinistro teisho gedan destro.