

TECNICA KATA

Saluto, Yoi Hachiji dachi

1. Avvicinando il piede destro al piede sinistro, avanzare in posizione fudodachi caricare gedan barai destro molto alto ed eseguire contemporaneamente uke jodan sinistro, gedan barai destro, fudodachi.
2. Avanzare fudodachi, gamba sinistra avanti tate shuto chudan destro.
3. Sul posto tsuki chudan sinistro
4. Sul posto gyaku tsuki chudan destro.
5. Ruotare sul piede destro verso sinistra in posizione kokutsu dachi eseguire uchi uke jodan destro contemporaneamente gedan barai sinistro.
6. Avanzare fudodachi destro eseguire uke jodan sinistro gedan barai destro.
7. Avanzare fudodachi sinistro tate shuto chudan destro.
8. Sul posto, tsuki chudan sinistro.
9. Sul posto gyaku tsuki chudan destro.
10. Ruotando sul piede destro kokutsu dachi (la gamba sinistra è avanti) eseguire uchi uke jodan destro, gedan barai sinistro.
11. Avanzare fudodachi gamba destra davanti jodan uke sinistro gedan barai destro.
12. Avanzare fudodachi sinistro tate shuto chudan destro.
13. Sul posto, tsuki chudan sinistro.
14. Sul posto, gyaku tsuki chudan destro.
15. Perno sul piede destro girare di 180° caricando yoko geri kekomi sinistro simultaneamente uraken jodan sinistro.
16. Zenkutsu dachi sinistro empi chudan destro la mano sinistra aperta chiude sul gomito destro.
17. Perno sul piede sinistro caricare sul posto yoko geri kekomi destro simultaneamente uraken jodan destro.
18. Zenkutsu dachi destro empi chudan sinistro la mano destra aperta chiude sul gomito sinistro.
19. Ruotare sul piede sinistro verso destra di 180° eseguire, in posizione kokutsu dachi destro shuto uke chudan destro.
20. Avanzare a 45° kokutsu dachi shuto uke chudan sinistro.
21. Ruotando sul piede destro di 135° eseguire kokutsu dachi sinistro, shuto uke chudan sinistro.
22. Avanzare a 45°, kokutsu dachi, shuto uke chudan destro.
23. Ruotando sul piede sinistro di 45° kokutsu dachi destro shuto uke chudan destro.
24. Avanzare kokutsu dachi, shuto uke chudan sinistro.
25. Spostare con yoriashi kokutsu dachi eseguire ura nukite destro.
26. Mae geri chudan sinistro con piede avanti.
27. Successivamente avanzare mae geri chudan destro eseguendo simultaneamente nagashiuke jodan destro uraken jodan.
28. Dalla posizione fudodachi eseguire nagashiuke jodan sinistro, uraken jodan destro. (KIAI!)
29. Ruotando sul piede sinistro di 180° eseguire mikatsuki geri jodan destro.

30. Dalla posizione fudodachi destro eseguire jodan uke sinistro, gedan barai destro.
31. Avanzare diagonalmente a sinistra di 45° fudodachi uchi uke chudan sinistro.
32. Avanzare fudodachi, oitsuki chudan destro.
33. Ruotare sul piede sinistro di 90° verso destra in posizione fudodachi destro uchi uke chudan destro.
34. Avanzare fudodachi, oitsuki chudan sinistro.
35. Ruotando sul piede destro di 45° verso sinistra fudodachi, uchi uke chudan sinistro.
36. Mantenendo invariata la posizione fudodachi sinistro eseguire uchi uke chudan destro.
37. Mae geri chudan destro sul posto ritornando nella posizione fudodachi.
38. Sul posto tsuki chudan sinistro tirando hikite destro verso il plesso premere verso il basso.
39. Sul posto, fudodachi, gyaku tsuki chudan destro.
40. Sul posto, fudodachi, tsuki chudan sinistro. KIAI!