

TECNICA KATA

Saluto, Yoi Hachiji dachi

1. Spostare piede destro verso la destra kibandachi uchi uke sinistro
2. Sul posto uchi uke destro gedan barai sinistro
3. Sul posto sotouke destro kamae
4. Sul posto uchi uke destro kamae
5. Sul posto ura tsuki jodan destro kamae
6. Sul posto hikite destro kamae mano sinistro aperta
7. Sul posto tsuki chudan destro soete (mano aperta a rinforzo della tecnica)
8. Sul posto girare la testa verso la destra il braccio avanti destro ha una rotazione soete (mano aperta a rinforzo della tecnica)
9. Spostare in kosadachi verso la destra soete (mano aperta a rinforzo della tecnica)
10. Kibandachi uchi barai gedan destro sul posto nagashiuke gedan destro soete (mano aperta a rinforzo della tecnica)
11. Sul posto hiraken uchi gedan destro soete (mano aperta a rinforzo della tecnica)
12. Sul posto hikite destro kamae mano sinistro aperta soete (mano aperta a rinforzo della tecnica)
13. Sul posto tsuki chudan destro soete (mano aperta a rinforzo della tecnica)
14. Sul posto uchi uke destro gedan barai sinistro
15. Sul posto gedan barai destro nagashiuke jodan sinistro
16. Sul posto ura tsuki jodan sinistro kamae
17. Girare la testa verso la sinistro
18. Spostare in kosadachi verso la sinistro
19. Mantenere la posizione degli arti superiori, caricare ed effettuare fumikomi sinistro kibandachi
20. Sul posto sotouke sinistro kamae
21. Sul posto uchi uke sinistro kamae
22. Sul posto ura tsuki jodan sinistro kamae
23. Sul posto hikite sinistro kamae mano destra aperta
24. Sul posto tsuki chudan sinistro soete (mano aperta a rinforzo della tecnica)
25. Sul posto girare la testa verso la sinistro ha una rotazione de braccio avanti sinistro soete (mano aperta a rinforzo della tecnica)
26. Spostare in kosadachi verso sinistra soete (mano aperta a rinforzo della tecnica)
27. Kibandachi uchi barai gedan sinistro sul posto nagashiuke gedan sinistro
28. Sul posto hiraken uchi gedan sinistro soete (mano aperta a rinforzo della tecnica)
29. Sul posto hikite sinistro kamae mano destra aperta soete (mano aperta a rinforzo della tecnica)
30. Sul posto tsuki chudan sinistro soete (mano aperta a rinforzo della tecnica)
31. Sul posto girare la testa verso la destra shuto uke destro hikite kibandachi
32. Sul posto kagi tsuki sinistro hikite destro
33. Spostare in kosadachi verso la destra
34. Mantenere la posizione degli arti superiori, caricare ed effettuare fumikomi destro uchi uke sinistro kibandachi
35. Sul posto gedan barai sinistro nagashiuke jodan destro
36. Sul posto ura tsuki jodan destro kamae (KIAI!)