

TECNICA KATA

Saluto, Yoi Hachiji dachi

1. Avvicinando il piede destro Heisoku dachi Kamae gedan morote kakiwake.
2. Sul posto, avvicinare le mani aperte all'altezza del plesso chudan eseguire morote teisho uke.
3. Sul posto, morote tate shuto.
4. Avanzare con la gamba destra in posizione neko ashi dachi eseguire morote keito uke ippon nukite destro e sinistro.
5. Sul posto colpire ippon nukite destro ritornare in kamae nella posizione iniziale.
6. Avanzare mantenendo immobili le mani in posizione neko ashi dachi sinistro eseguire morote keito uke ippon nukite.
7. Sul posto colpire con ippon nukite sinistro ritornando in kamae nella posizione iniziale.
8. Avanzare con la gamba destra in posizione neko ashi dachi eseguire morote keito uke ippon nukite
9. Sul posto, colpire ippon nukite destro ritornando in kamae nella posizione iniziale.
10. Ruotare sul piede destro verso sinistra in posizione fudo dachi eseguire tate shuto uke chudan sinistro.
11. Sul posto gyakuzuki chudan destro.
12. Ruotare di 180° sul piede sinistro in fudo dachi tate shuto uke chudan destro.
13. Sul posto gyakuzuki chudan sinistro.
14. Ruotare sul piede destro verso sinistra di 90° fudo dachi tate shuto uke chudan sinistro.
15. Sul posto gyakuzuki chudan destro.
16. Ruotare sul piede sinistro verso destra di 90° fudo dachi tate shuto uke chudan destro.
17. Sul posto gyakuzuki chudan sinistro.
18. Abbassandosi al suolo verso il lato destro orientandosi verso avanti con il lato verso 45° ponendo avanti al corpo il braccio sinistro con entrambe le mani aperte a contatto con il suolo eseguire mawashi geri chudan sinistro.
19. Sempre al suolo ruotando sul fianco sinistro e mantenendo il corpo avanti a 45° braccio sinistro davanti con entrambi le mani aperte a contatto con il suolo eseguire mawashi geri chudan destro.
20. salire in posizione kidadachi guardando verso destra eseguire morote tate shuto destro.
21. Kirikaeshi (invertire la posizione) zenkutsu dachi sinistro keito uke chudan teisho uke gedan.
22. Kirikaeshi (invertire la posizione) zenkutsu dachi destro keito uke chudan teisho uke gedan.
23. Sul posto haito uchi jodan sinistro.
24. Avanzare eseguendo maegeri chudan sinistro.
25. Mantenendo ikiashi sinistro ruotare sul piede destro girare di 180° verso destra in posizione zenkutsu dachi destro eseguire sotouke jodan destro.

26. Sul posto gyakuzuki chudan sinistro.
27. Ruotare sul piede destro di 180° verso sinistra eseguire haito uchi jodan destro.
28. Avanzare eseguendo maegeri chudan destro.
29. Mantenendo ikiashi destro ruotare sul piede sinistro girare di 180° verso sinistra in posizione zenkutsu dachi sinistro eseguire sotouke jodan sinistro.
30. Sul posto gyakuzuki chudan destro.
31. Avvicinando il piede sinistro guardare verso sinistra a 45° in posizione heisoku dachi morote kakiwake gedan kamae.
32. Sul posto kamae jodan sinistro e gedan destro verso avanti a sinistra per 45°.
33. Avanzare di due passi verso sinistra a 45° in posizione zenkutsu dachi destro kamae jodan destro.
34. Sul posto tsuki gedan destro.
35. Ruotare sul piede destro dietro i piedi nella stessa linea colpire tsuki uke gedan sinistro.
36. Ruotare verso dietro entrambe i piedi sinistro e destro sul posto i piedi sempre sulla stessa linea tsuki uke gedan destro.
37. Ruotare sul piede destro verso destra in posizione fudodachi sinistro eseguire tate shuto uke chudan sinistro.
38. Sul posto cambiare la posizione in zenkutsu dachi sinistro eseguire teisho hasami uke chudan.
39. Caricando la gamba destra eseguire maegeri kekomi gedan destro ritirando i pugni all'altezza dello stomaco hikite (KIAI!)
40. Scendere in zenkutsu dachi sinistro eseguire gyakuzuki chudan sinistro.
41. Sul posto tsuki chudan destro.
42. Ruotare sul piede sinistro verso sinistra in posizione kibandachi gedan barai destro.
43. Sul posto haito uke jodan sinistro verso sinistra.
44. Ruotare sul piede destro verso destra in posizione kibandachi shuto barai gedan sinistro.
45. Sul posto haito uke jodan destro.
46. Sul posto tsuki chudan sinistro.
47. Sul posto tate shuto uke chudan sinistro.
48. Sul posto eseguire un salto con una rotazione di 540° eseguendo contemporaneamente un tobi mika tsuki geri.
49. Scendere dal salto in una posizione molto abbassata con la gamba destra avanti nella stessa linea della sinistra e le mani sono a contatto con il suolo
50. Rialzandosi avanzare in posizione sanchin dachi sinistro eseguire mawashi tekubi kake uke.
51. Sul posto teisho jodan destro teisho gedan sinistro.
52. Avanzare sanchin dachi destro mawashi tekubi kake uke.
53. Sul posto teisho jodan sinistro teisho gedan destro.
54. Ruotare sul piede destro fudo dachi sinistro eseguire age uke jodan sinistro.
55. Sul posto zenkutsu dachi sinistro gyakuzuki chudan destro (KIAI!)
56. Avvicinando il piede sinistro heisoku dachi kamae.