

□ Nuova posizione del piede

● Posizione precedente del piede

Sho Uke (age uke)

Si parte con la guardia libera nella posizione di **hidari zenkutsu dachi**

- 1 Facendo perno sul piede sinistro spostare il destro a 45° verso destra per portarsi in **hidari zenkutsu dachi** e parare con **hidari uchi uke**.
Subito a seguire colpire con **migi jodan uraken uchi**.



- 2 Spostare il piede sinistro (passa vicino al destro) e con una rotazione di 225° portarsi in **migi zenkutsu dachi** parando con **migi age uke**.
Subito a seguire colpire con **hidari chudan gyaku tsuki**.



- 3 Avvicinare il piede sinistro al destro. Ruotare di 90° verso destra e far scivolare indietro il piede destro per portarsi in **hidari zenkutsu dachi** e parare con **hidari age uke**.



Avanzare con **migi mawashi geri** e, nel momento in cui il piede tocca il terreno, colpire con **migi jodan uraken uchi** subito seguito da **hidari chudan gyaku tsuki**.



- 4 Richiamare il piede destro che, passando accanto al sinistro, si porta indietro, con una rotazione della posizione di 45°, in **hidari zenkutsu dachi** (ci si trova rivolti verso l'asse principale). Contemporaneamente si para con **migi age shuto** e **hidari age uke**.

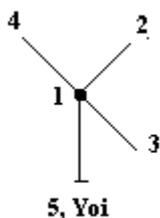


A seguire parare con **migi chudan Tate shuto uke** mentre il sinistro va in **hikite**. Mantenendo il **tate** in posizione, colpire con **hidari tsuki** (lo **tsuki** dopo aver colpito torna in **hikite**).



Kiai

Richiamare indietro il piede destro per ritornare in **hachiji dachi**.



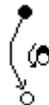
Ni Uke (uchi uke)

Si parte con la guardia libera nella posizione di **hidari zenkutsu dachi**.

- 1 Piccolo **yoriashi** avanti abbinando **hidari age uke** e **migi chudan gyaku tsuki** (insieme).



- 2 Facendo perno sul piede destro ruotare di 180° verso sinistra per portarsi in **hidari zenkutsu dachi** e parare con **hidari uchi uke**.



Colpire con **migi jodan shuto uchi**.



- 3 Facendo perno sul piede sinistro ruotare di 180° verso destra per portarsi in **migi neko ashi dachi** e parare con **migi uchi uke**.



- 4 Colpire con **migi kesami mae geri**.



Quando il piede destro tocca il terreno colpire con **chudan ren tsuki** (**migi kizami tsuki** e **hidari chudan gyaku tsuki**)



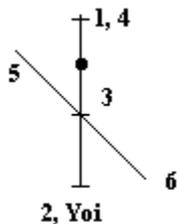
- 5 Spostare il piede destro a 225° verso sinistra per portarsi in **hidari zenkutsu dachi** e parare con **hidari uchi uke**.



- 6 Avanzare con **migi mawashi geri** (mentre il piede colpisce, il braccio rimane in **uchi uke**) e quanto il piede tocca il terreno eseguire **hidari chudan gyaku tsuki**.
Kiai



Richiamare il piede sinistro per ruotare di 135° verso sinistra e ritornare in **hachiji dachi**.



San Uke (soto uke)

Si parte con la guardia libera nella posizione di *hidari zenkutsu dachi*.

- 1 Far scivolare indietro la gamba sinistra per portarsi in *migi kokutsu dachi* e parare con *migi chudan shuto uke*.



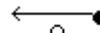
- 2 Con una rotazione dell'anca verso destra passare in *migi zenkutsu dachi* e colpire con *hidari chudan gyaku tsuki*. Il pugno destro va in *hikite*.



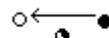
- 3 Richiamare indietro il piede destro e, con una rotazione di 90° portarsi in *hidari zenkutsu dachi* abbinando *hidari uchi uke* (il piede destro passa vicino al sinistro).



- 4 Mantenendo l' *uchi uke* in posizione avanzare con *migi yoko geri*.



Quando il piede tocca il terreno in *migi zenkutsu dachi*, colpire con *hidari gyaku tsuki* (il pugno sinistro carica sul fianco immediatamente prima che il piede tocchi il terreno).



- 5 Richiamare il piede sinistro accanto al destro e portarlo indietro (rotazione di 90° in senso antiorario) per assumere la posizione di *migi zenkutsu dachi* e parare con *migi uchi uke*.



- 6 Avanzare con *hidari chudan oi tsuki* in *hidari zenkutsu dachi*.



- 7 Spostare il piede destro a 45° verso sinistra e parare con *hidari soto uke*.



- 8 Lasciarsi cadere sul fianco destro (la mano sinistra e la destra con tutto l'avambraccio sono ben appoggiate al terreno) e colpire con *hidari jodan yoko geri*. La gamba deve essere tesa e tendere il più possibile verso l'alto (troviamo questa tecnica nel kata unsu ma, in questo caso, la gamba non viene richiamata dopo che ha colpito).



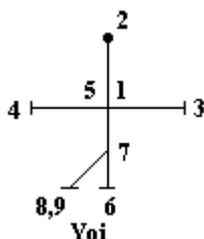
- 9 Risalire a 45° verso destra (il piede sinistro e il ginocchio destro poggiano sul terreno) parando con *hidari gedan teisho uke*. Il pugno destro è in *hikite*.



- 9 Mantenendo la posizione (anche il *teisho* non si muove) colpire con *migi gedan tsuki*. Quando ha colpito, riportare il pugno in *hikite*. *Kiai*



Richiamare il piede destro accanto al sinistro per poi ruotare di 45° verso destra e ritornare in *hachiji dachi*.



Yo Uke (gedan barai)

Si parte con la guardia libera nella posizione di **hidari zenkutsu dachi**

- 1 Con un piccolo **yoriashi** indietro parare con **hidari soto uke**.



- 2 Subito a seguire spostare il piede sinistro in linea con il destro per assumere la posizione di **kiba dachi** e colpire con **hidari yoko empi uchi**.



- 3 Spostare il peso sul piede sinistro che si sposta un poco verso destra per portarsi in **hidari zenkutsu dachi**. Il busto è piegato in avanti mentre lo sguardo è rivolto all'indietro dove si para con **migi gedan barai**. Il pugno sinistro è in **hikite** (troviamo questa tecnica nel kata empi).



- 4 Con una forte rotazione dell'anca ruotare di 180° verso destra portarsi in **migi zenkutsu dachi** e colpire con **migi uraken uchi**. Subito a seguire colpire con **ren tsuki** (**hidari chudan gyaku tsuki** seguito da **migi chudan tsuki**).



- 5 Far scivolare avanti il piede sinistro portandosi in **hidari sanchin dachi**. Lo sguardo è rivolto all'indietro e segue il **gedan barai** portato nella stessa direzione.



- 6 Avvicinare il piede destro al sinistro. Quindi, con una rotazione di 180° in senso orario, farlo scivolare indietro per portarsi in **hidari zenkutsu dachi** e parare con **hidari gedan barai**.



- 7 Avanzare con **migi chudan mae geri**.



- 8 Nel momento in cui il piede tocca il terreno colpire con **ren tsuki** (**migi chudan tsuki** e **hidari chudan gyaku tsuki**).



- 9 Avvicinare il piede sinistro al destro. Quindi, con una rotazione di 135° in senso orario, farlo scivolare indietro per portarsi in **migi zenkutsu dachi** e parare con **migi gedan barai**.



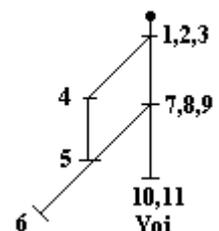
- 10 Abbassarsi appoggiando entrambe i palmi delle mani al terreno (più o meno all'altezza del piede destro). Quindi ruotare di 180° con **hidari de ashi barai** (porre attenzione alla gamba sinistra che deve essere tesa durante tutta la rotazione e ai glutei che vanno tenuti molto bassi).



- 11 Immediatamente dopo che la rotazione è terminata nella posizione di **kiba dachi**, bloccare l'avversario con il palmo della mano sinistra e colpire con **gedan ren tsuki** (**migi gedan tsuki** e **hidari gedan tsuki**).

Kiai

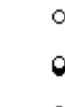
Richiamare il piede destro accanto al sinistro per poi ruotare di 90° verso destra e ritornare in **hachiji dachi**.



Go Uke (shuto uke)

Si parte con la guardia libera nella posizione di **hidari zenkutsu dachi**.

- 1 Avvicinare il piede destro al sinistro, ruotare a 45° verso destra e portare indietro il piede sinistro per portarsi in **migi zenkutsu dachi** e parare con **migi gedan barai**.
- 2 Mantenendo la posizione dei piedi ruotare i fianchi verso destra per colpire con **hidari jodan haito uchi** (il palmo della mano è rivolto verso il terreno). Il pugno destro va in **hikite**.
- 3 Colpire con **hidari chudan mae geri** (sotto la mano che ha colpito con **haito uchi**).
- 4 Richiamare il piede che ha colpito, ruotare di 135° verso destra e scendere indietro in **migi kokutsu dachi** abbinando **migi chudan shuto uke**.
- 5 Avanzare in **hidari zenkutsu dachi** abbinando **hidari nihon nukite**. Il pugno destro va in **hikite**. (il **nukite** è leggermente rivolto verso il basso)
- 6 Avvicinare il piede destro al sinistro, ruotare di 90° verso destra e portarlo indietro per assumere la posizione di **hidari kokutsu dachi** abbinando **hidari chudan shuto uke**.
- 7 Colpire con **migi chudan ushiro geri**.
- 8 Richiamare il piede, ruotare con il busto di 180° e scendere in **migi zenkutsu dachi**. Quando il piede destro tocca il terreno, colpire con **hidari chudan gyaku tsuki**.
- 9 Contemporaneamente il piede destro arretra accanto al sinistro (che non deve spostarsi) Quindi la posizione ruota di 90° verso destra e il piede destro si porta indietro per assumere la posizione di **hidari kokutsu dachi** mentre si para con **hidari chudan shuto uke**. Tutta questa serie deve svolgersi in modo fluido e continuo.
- 10 Caricare il ginocchio destro in alto (sul torace) per proseguire in una rotazione di 360° verso sinistra e scendere al terreno con il piede destro in **hidari kokutsu dachi** (si torna nella posizione precedente) abbinando **hidari chudan shuto uke** (caricare bene lo **shuto** sull'orecchio destro). Nell'applicazione il piede destro dovrebbe colpire frontalmente con **migi chudan mae geri**, ruotare quindi di 180° verso sinistra e colpire con **migi mikatsuki geri** e parare, con un'ulteriore rotazione di 180°, con **hidari chudan shuto uke** nella posizione di **hidari kokutsu dachi**.
- 11 Avanzare in **migi kokutsu dachi** abbinando **migi chudan shuto uke**.



- 12 Mantenendo la posizione dei piedi chiudere la mano destra (come per afferrare) e, mentre la si tira verso il lato corrispondente, colpire (con un ampio movimento circolare) **hidari jodan mawashi tsuki**.
Kiai



Richiamare indietro il piede destro per ritornare in **hachiji dachi**.

