



**A. S. D. RONIN KAI KARATE SHOTOKAN TUSCANIA**  
Via Piansano, 79/81 – 01017 Tuscania (VT) - Cod Soc, 12VT1485

=====

**CINTURA BIANCO-GIALLA**



**BRACCIA**

- Gedan Barai (andata) / Gedan Barai (ritorno) in ZKD
- Age Uke (andata) / Age Uke (ritorno) in ZKD
- Oi Tsuki (andata / ritorno) in ZKD

**GAMBE**

- Mae Geri (andata / ritorno) in MTD
- Mawashi Geri (andata / ritorno) in MTD

- **KATA: TAIKYOKU SHODAN O HEIAN SHODAN**

**LEGENDA**

**ZKD**= ZENKUTSU DACHI (posizione con il peso del corpo in avanti e la gamba avanti piegata).

**MTD** = MOTO DACHI (posizione con i piedi paralleli e il peso sulla gamba avanti – più alta dello ZENKUTSU DACHI)

GEDAN BARAI = parata bassa

AGE UKE = parata alta

OI TSUKI = pugno stessa gamba stesso braccio

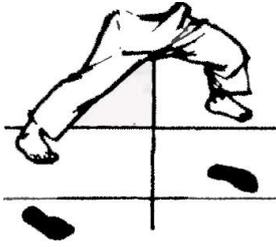
MAEGERI = calcio frontale – dritto.

MAWASHI GERI = calcio circolare

## ZENKUTSU DACHI [zencuzudaci]

前屈 [ぜんくつ -ZEN KUTSU] piegare avanti

(posizione con il peso del corpo in avanti e la gamba avanti piegata. Si usa per le tecniche di base, per i pugni e le parate).



## MOTO DACHI

posizione frontale di guardia. Si esegue con il peso su entrambi i piedi, lasciando le gambe leggermente piegate e aperte lateralmente secondo la larghezza delle spalle. Il piede anteriore rivolto in avanti. Si usa spesso per eseguire le tecniche di gamba.



## PUGNI:

### GEDAN BARAI [ghedan barai]



**OI TSUKI** [*oizuchi*] = pugno stessa gamba stesso braccio

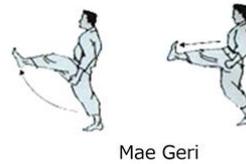


**AGE UKE** [*agheuche*] = parata



## CALCI:

**MAGERI** [*maegheri*] = calcio frontale – dritto.



**MAWASHI GERI** [*mauascigheri*] = calcio circolare

