



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

=====

## CINTURA GIALLA – ARANCIONE



- Gedan Barai (andata) / Gedan Barai – Gyaku Tsuki (ritorno) in ZKD
- Age Uke (andata) / Age Uke – Gyaku Tsuki (ritorno) in ZKD
- Uchi Uke (andata) / Uchi Uke (ritorno) in ZKD
- Gyaku Tsuki (andata / ritorno) in ZKD
- Shuto Uke (andata / ritorno) in KZD
- Mae Geri (andata / ritorno) in MTD
- Mawashi Geri (andata / ritorno) in MTD

**KATA: HEIAN SHODAN**  
**STRADA: HEIAN NIDAN**

### LEGENDA

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

**KZD** = *KOKUTSU DACHI* ((posizione con il peso del corpo indietro e la gamba dietro 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

**GYAKU TSUKI** = pugno con il braccio opposto alla gamba davanti

**SHUTO UKE** = colpo con il taglio della mano

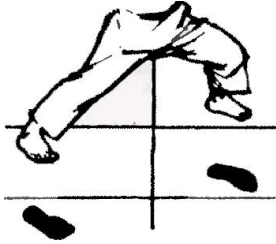
**MAEGERI** = calcio frontale – dritto.

**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).



### KOKUTSU DACHI [cocuzudaci]

後屈 [こうくつ] retroflessione

(posizione con il peso del corpo indietro e la gamba dietro piegata. Serve per fare gli SHUTO (sciutò) alla fine del PRIMO KATA )



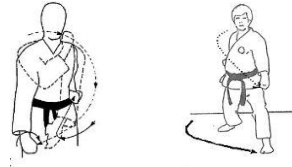
### MOTO DACHI

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

oi tsuki



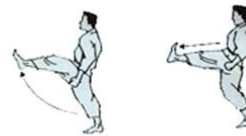
**GYAKU TSUKI** [*giacuzuchi*] = pugno con il braccio opposto alla gamba davanti

gyaku tsuki



## CALCI:

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



Mae Geri

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



MAWASHI GERI