



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

=====

CINTURA GIALLA



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

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

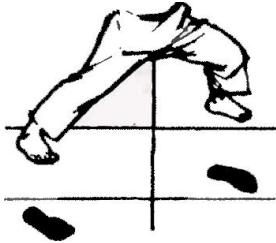
MAEGERI = calcio frontale – dritto.

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)



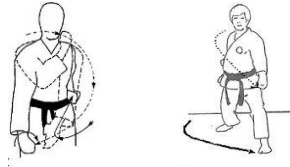
MOTO DACHI

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



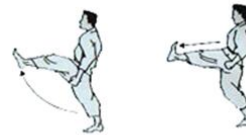
GYAKU TSUKI [*giacuzuchi*] = pugno con il braccio opposto alla gamba davanti

gyaku tsuki



CALCI:

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



Mae Geri

MAWASHI GERI [*mauascigheri*] = calcio circolare



MAWASHI GERI