



**A. S. D. RONIN KAI KARATE SHOTOKAN TUSCANIA**

Via Piansano, 79/81 – 01017 Tuscania (VT) - Cod Soc, 12VT1485

=====

## CINTURA MARRONE/NERA



- Hidari Gedan barai ZKD (KIAI)
- Sanbon tsuki avanzando (2 Volte) ZKD
- Age Uke – Rentsuki indietreggiando ZKD
- Uchi Uke – Kizami Tsuki – Gyaku Tsuki (indietreggiando) ZKD
- Soto Uke ZKD (indietreggiando) – trasformazione della posizione in KBD  
Yoko Empi, Uraken (stesso braccio) –  
trasformazione della posizione in in ZKD – Gyaku tsuki (KIAI)

POSIZIONE DI KAMAE (guardia) in MTD

- MAE GERI (gamba avanti) – MAE GERI (gamba dietro) – scendendo in ZKD rentsuki (colpisce prima il braccio della gamba avanti).
- KAMAE
- YOKO GERI (gamba avanti) – YOKO GERI (gamba dietro) – scende in KBD – YOKO EMPI – trasforma in ZKD – GYAKUTSUKI
- KAMAE
- MAWASHI GERI (gamba avanti) – MAWASHI GERI (gamba dietro) – scende in ZKD – GYAKU TSUKI – URAKEN (con l'altro braccio)

## Facoltativo: 1° DAN – SHOTOKAN RYU (PROGRAMMA FEDERALE)

Partenza in Zenkutsu-Dachi sx e Gyaku-zuki dx

**1.** Sul posto Choku-zuki chudan sx

**2.** Avanzando con Yoko Geri Kekomi dx (o *Sokuto Kekomi dx*) ed uraken-uchi dx, scendere in Zenkutsu-Dachi dx, sul posto ren-zuki (nidan zuki), avanzando oi-zuki sx

**3.** Spostamento della gamba sx di 90 ° verso sx Kokutsu-dachi e Shuto Uke sx, Nukite dx in Zenkutsu-Dachi sx

**4.** Rotazione esterna di 180° della gamba avanti (sx) effettuando Kokutsu-dachi e Shuto uke sx e Nukite dx in Zenkutsu-Dachi sx

**5.** Spostamento di 90° della gamba dx in Zenkutsu-Dachi (la direzione è quella opposta alla partenza) effettuare Jodan age uke dx e Gyaku-zuki sx.

**6.** Utilizzando la gamba avanti dx, Yoko Geri Kekomi dx (o *Sokuto Kekomi dx*) ed uraken-uchi dx con rotazione di 180° cadendo Zenkutsu-Dachi dx (rivolti come alla partenza), Gyaku-zuki sx.

Ripetere l'esercizio simmetrico (partenza gamba dx avanti con pugno diretto sx)

## KATA:

**HEIAN GODAN / BASSAI DAI / KANKU DAI**

### 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)

**KBD** = *KIBA DACHI* (posizione con il peso del corpo al centro e entrambe le gambe piegate – piedi paralleli )

### **BRACCIA:**

GEDAN BARAI = parata bassa

AGE UKE = parata alta

UCHI UKE = parata media verso l'esterno

SOTO UKE = parata media verso l'interno

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

MOROTE UKE = parata rinforzata

TETSUI = pugno a martello

JUJI UKE = parata incrociando i pugni in avanti – può essere bassa [GEDAN] o alta [JODAN].

### **GAMBE:**

MAEGERI = calcio frontale – dritto.

MAWASHI GERI = calcio circolare

YOKO GERI = calcio laterale

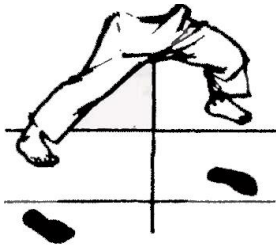
MIKATSUKI GERI = calcio a schiaffo per togliere un pugno.

USHIRO GERI = Calcio indietro.

### 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

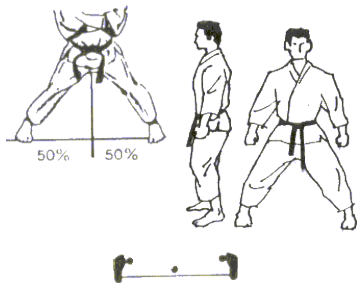
(posizione con il peso del corpo indietro e la gamba dietro piegata. Serve per fare gli SHUTO (sciutò) alla fine del PRIMO KATA )



### KIBA DACHI [chibadaci]

騎馬 [きば] posizione del cavaliere

(posizione con il peso del corpo al centro e entrambe le gambe piegate – piedi paralleli)



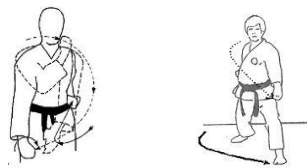
### MOTO DACHI

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

**URA MAWASHI GERI** [uramauascigheri] = calcio circolare al contrario di MAWASHIGERI.

**YOKO GERI** [iocogheri] = calcio laterale



YOKO GERI KEKOMI

**MIKATSUKI GERI** [micazuchi gheri] = calcio a schiaffo



MIKATSUKI GERI

**USHIRO GER** [usciro gheri] = calcio indietro



USHIRO GERI