



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

=====

CINTURA MARRONE



- 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)
- Mae Geri (andata / ritorno) in MTD
- Mawashi Geri (andata / ritorno) in MTD
- Yoko Geri (andata / ritorno) in MTD
- Mikatsuki Geri (andata / ritorno) in MTD
- Ura Mawashi Geri (andata / ritorno) in MTD
- Ushiro Geri
- Ushiro Ura Mawashi Geri

KATA: HEIAN GODAN BASSAI 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

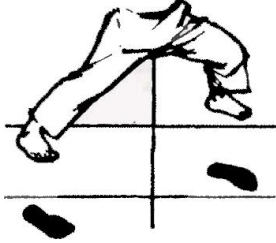
MIKATSUKI GERI = calcio a schiaffo per togliere un pugno.

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

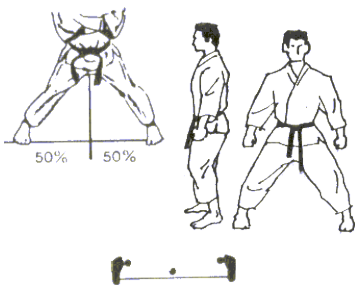
(posizione con il peso del corpo indietro e la gamba dietro piegata. Serve per fare gli SHUTO (sciutò) alla fine del PRIMO KATA)



KIBA DACHI [chibadaci]

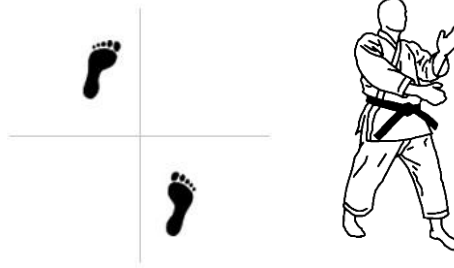
騎馬 [きば] posizione del cavaliere

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



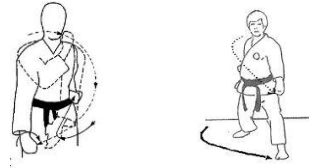
MOTO DACHI

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

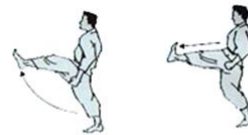
GYAKU TSUKI [*giacuzuchi*] = pugno con il braccio opposto alla gamba davanti



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