



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

=====

## CINTURA VERDE



- 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 – Gyaku Tsuki (ritorno) in ZKD
- Soto Uke (andata) / Soto Uke – Gyaku Tsuki (ritorno) in ZKD
- Morote Uke (andata / ritorno) in ZKD
- Tetsui (andata / ritorno) in KBD
- Shuto Uke (andata / ritorno) in KZD
- Mae Geri (andata / ritorno) in MTD
- Mawashi Geri (andata / ritorno) in MTD
- Yoko Geri (andata / ritorno) in MTD
- Mikatsuki Geri (andata / ritorno) in MTD

## KATA: HEIAN SANDAN

### 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

### **GAMBE:**

MAEGERI = calcio frontale – dritto.

MAWASHI GERI = calcio circolare

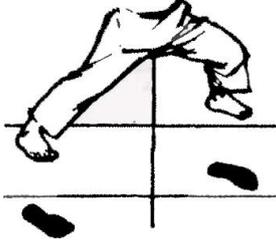
YOKO GERI = calcio laterale

MIKATSUKI GERI = calcio a schiaffo per togliere un pugno.

### 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

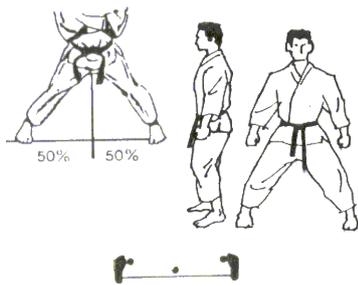
(posizione con il peso del corpo indietro e la gamba dietro piegata. Serve per fare gli SHUTO (sciutò) alla fine del PRIMO KATA )



### KIBA DACHI [chibadaci]

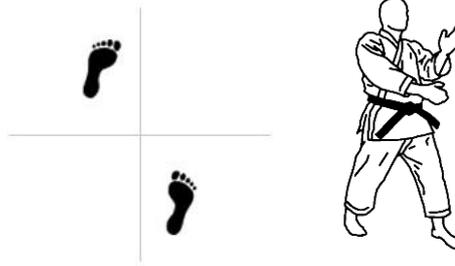
騎馬 [きば] posizione del cavaliere

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



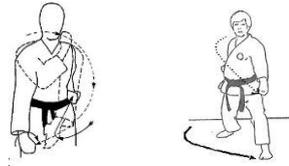
### MOTO DACHI

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

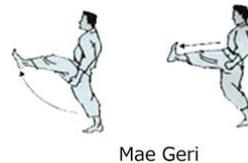


**GYAKU TSUKI** [giacuzuchi] = pugno con il braccio opposto alla gamba davanti



**CALCI:**

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



Mae Geri

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



MAWASHI GERI

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



YOKO GERI Kekomomi

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



MIKATSUKI GERI