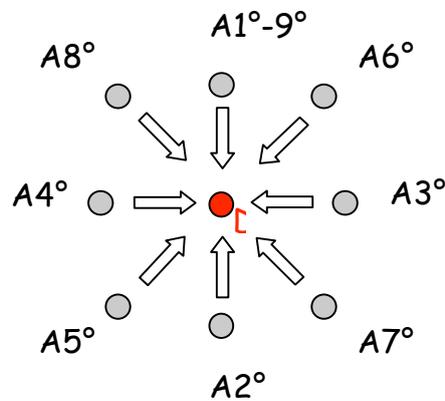


1° Livello

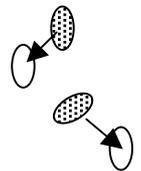
(8 direzioni – 18 tecniche)



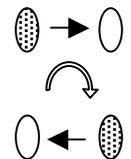
A* : Attaccante
D : Difensore

I° Sequenza

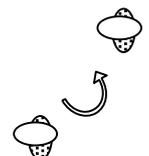
- A1°: kamae sx, avanzando chudan oi-tsuki dx;
- D: shizentai sx scende in posizione goshin-dachi sx e difende con chudan harai-uke sx contrattacco gyaku-tsuki dx;

II° Sequenza

- A2°: kamae dx, avanzando chudan oi-tsuki sx;
- D: mawate sul posto in posizione goshin-dachi dx difende con chudan harai-uke dx contrattacco gyaku-tsuki sx;

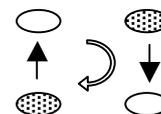
III° Sequenza

- A3°: kamae dx avanzando chudan oi-tsuki sx;
- D: rotazione verso sx di 90° in posizione goshin-dachi sx e difende con chudan harai-uke sx contrattacco gyaku-tsuki dx;

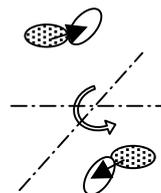


IV° Sequenza

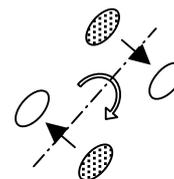
- A4°: kamae sx, avanzando chudan oi-tsuki dx;
- D: mawate sul posto in posizione goshin-dachi dx difende con chudan harai-uke dx contrattacco gyaku -tsuki sx;

V° Sequenza

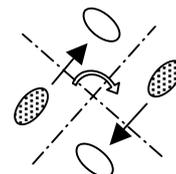
- A5°: kamae dx avanzando chudan oi-tsuki sx;
- D: rotazione sul posto di 45° in posizione goshin-dachi sx e difende con chudan uchi-komi sx, contrattacco gyaku-tsuki dx

VI° Sequenza

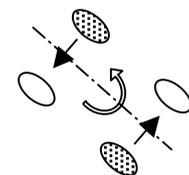
- A6°: kamae sx avanzando chudan oi-tsuki dx;
- D: mawate sul posto in posizione goshin-dachi dx difende con chudan uchi-komi dx contrattacco gyaku -tsuki sx;

VII° Sequenza

- A7°: kamae dx avanzando chudan oi-tsuki sx;
- D: rotazione sul posto di 90° vs. dx in posizione goshin-dachi dx difende con chudan uchi-komi dx contrattacco gyaku -tsuki sx;

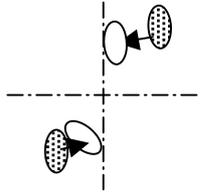
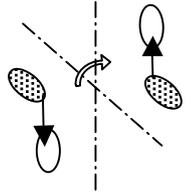
VIII° Sequenza

- A8°: kamae sx avanzando chudan oi-tsuki dx;
- D: mawate sul posto in posizione goshin-dachi sx difende con chudan uchi-komi sx contrattacco gyaku -tsuki dx;



IX° Sequenza

- A9°: **Attacco libero chudan oi-tsuki** (o dx o sx);
- D: rotazione sul posto di 45° vs. dx in posizione **goshin-dachi dx** difende con parata **chudan dx harai-uke** oppure **uchi-komi**, contrattacco **gyaku -tsuki sx**

**FINE**

NB: Le parate delle sequenze 1, 2, 5, 6 vanno eseguite internamente all'attacco;
 Le parate delle sequenze 3, 4, 7, 8 vanno eseguite esternamente all'attacco;
 La parata della sequenza 9 è "libera", si può utilizzare harai-uke o uchi-komi, internamente o esternamente.