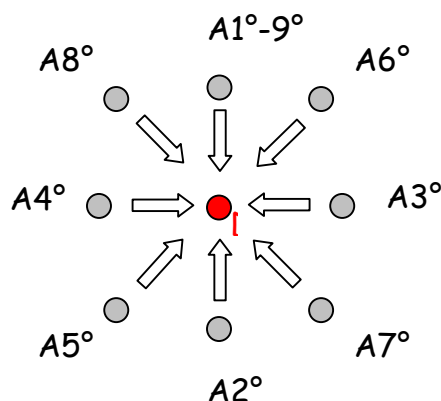


3° Livello

(8 direzioni – 27 tecniche)



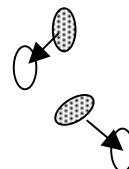
An° : Attaccante

D : Difensore

I° Sequenza

-A1°: kamae sx, avanzando chudan oi-tsuki dx;

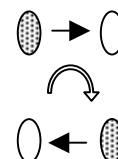
-D: shizentai sx scende in posizione goshin-dachi sx e difende con gyaku teisho-uke chudan dx harai haito uke chudan, tsukami uke sx, contrattacco gyaku-tsuki dx;



II° Sequenza

-A2°: kamae dx, avanzando chudan oi-tsuki sx;

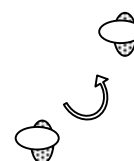
-D: mawate sul posto in posizione goshin-dachi dx e difende con gyaku teisho-uke chudan sx harai haito uke chudan, tsukami uke dx, contrattacco gyaku-tsuki sx;



III° Sequenza

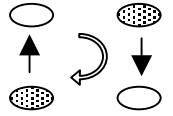
-A3°: kamae dx avanzando chudan oi-tsuki sx;

-D: rotazione verso sx di 90° in posizione goshin-dachi sx e difende con gyaku teisho-uke chudan dx harai haito uke chudan, tsukami uke sx, contrattacco gyaku-tsuki dx;

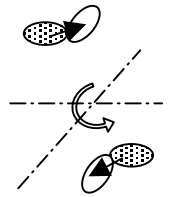


IV° Sequenza

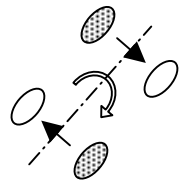
- A4°: kamae sx, avanzando chudan oi-tsuki dx;
- D: mawate sul posto in posizione goshin-dachi dx e difende con gyaku teisho-uke chudan sx harai haito uke chudan, tsukami uke dx, contrattacco gyaku -tsuki sx;

V° Sequenza

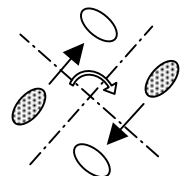
- A5°: kamae sx avanzando chudan oi-tsuki dx;
- D: rotazione sul posto di 45° in posizione goshin-dachi sx e difende con gyaku teisho-uke chudan dx harai haito uke chudan sx;
- A5°: chudan gyaku-tsuki sx;
- D: sul posto gyaku teisho-uke chudan dx harai haito uke chudan, tsukami uke sx, contrattacco dx con gyaku teisho al gomito, gyaku -tsuki.

VI° Sequenza

- A6°: kamae dx avanzando chudan oi-tsuki sx;
- D: mawate sul posto in posizione goshin-dachi dx e difende con gyaku teisho-uke chudan sx harai haito uke chudan dx;
- A6°: chudan gyaku-tsuki dx;
- D: sul posto gyaku teisho-uke chudan sx harai haito uke chudan, tsukami uke dx, contrattacco sx con gyaku teisho al gomito, gyaku -tsuki.

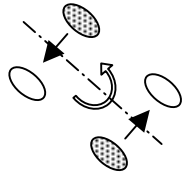
VII° Sequenza

- A7°: kamae sx avanzando chudan oi-tsuki dx;
- D: rotazione sul posto di 90° vs. dx in posizione goshin-dachi dx e difende con gyaku teisho-uke chudan sx harai haito uke chudan dx;
- A7°: chudan gyaku-tsuki sx;
- D: sul posto teisho-uke chudan dx gyaku harai haito uke chudan tsukami uke sx contrattacco teisho dx al gomito, presa e gyaku tate-tsuki sx.

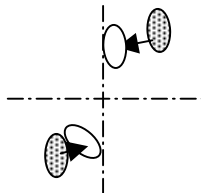
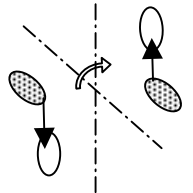


VIII° Sequenza

- A8°: kamae dx avanzando chudan oi-tsuki sx;
- D: mawate sul posto in posizione goshin-dachi sx e difende con gyaku teisho-uke chudan dx harai haito uke chudan sx;
- A7°: chudan gyaku-tsuki dx;
- D: sul posto teisho-uke chudan sx gyaku harai haito uke chudan tsukami uke dx contrattacco teisho sx al gomito, presa e gyaku tate-tsuki dx.

IX° Sequenza

- A9°: Attacco libero 2 pugni chudan oi-tsuki, gyaku-tsuki (o dx o sx);
- D: rotazione sul posto di 45° vs. dx in posizione goshin-dachi dx difende, in funzione dell'attacco, con una delle due sequenze allenate nelle diagonali.



FINE

NB: Le parate delle sequenze 1, 2, vanno eseguite internamente all'attacco;
 Le parate delle sequenze 3, 4 vanno eseguite esternamente all'attacco;
 Le sequenze 5,6 prevedono la prima parata interna all'attacco, la seconda esterna;
 Le sequenze 7,8 prevedono entrambe le parate esterne all'attacco;
 La parata della sequenza 9 è in funzione dell'attacco.
 In tutte le sequenze dopo la tecnica di teisho-uke, l'hikite non va portato al fianco.