

Goshindo

Kihon – 1° livello

(9 sequenze)

Tre ripetizioni avanti e Tre indietro.

Ogni sequenza partendo con tecnica SX da hachi-ji dachi no kamae (ritorno in yoi : fino all' ottava sequenza risalendo in avanti, alla nona indietreggiando)

1: OI-TSUKI JODAN

2: GYAKU-TSUKI CHUDAN

3: MAE-GERI

4: HARAI-UKE JODAN

5: HARAI-UKE CHUDAN

6: UCHIKOMI CHUDAN

7: GEDAN-BARAI

8: GYAKU-TEISHO-UKE CHUDAN + HARAI-HAITO-UKE CHUDAN + TSUKAMI-UKE CHUDAN + GYAKU-TSUKI CHUDAN + JUN-TSUKI CHUDAN

9 avanzando : GEDAN-BARAI + GYAKU-TSUKI CHUDAN + JUN-TSUKI CHUDAN + avanzando MAE GERI + JUN-TSUKI CHUDAN.

9 indietreggiando : sul posto GEDAN BARAI + GYAKU-TSUKI CHUDAN + JUN-TSUKI CHUDAN + sul posto MAE GERI + passo indietro KAE-ASHI + JUN TSUKI.

