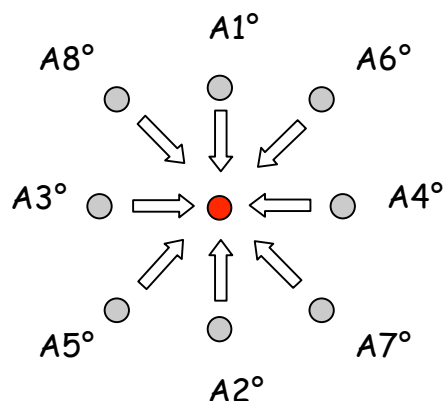


Goshin Tai Hei Ichi

- SANJUROKU WAZA (36 TECNICHE) -



n.b.:: Tutte le tecniche sono a mano aperta compresi gli hikite (sempre gedan) ,
le gestualità sotto descritte non sono assolutamente esaustive... rappresentano solamente una
traccia per la memorizzazione del

KATA

YOI

-A1°: da o renoji-dachi shizen tai no kamae sx a goshin-dachi sx (shuto-harai-uke jodan sx + shuto-uchikomi-uke jodan sx)
avanzando goshin-dachi (fudo-dachi) dx shuto-uchikomi jodan dx
mawatte perno gamba dx entrando alla propria dx con idea di presa e spinta finendo in
o renoji-dachi shizen tai no kamae dx

-A2°: da o renoji-dachi shizen tai no kamae dx a goshin-dachi dx (shuto-uchikomi-uke jodan dx + tate-shuto dx jodan)
avanzando goshin-dachi (fudo-dachi) sx shuto-uchikomi jodan sx

-A3°:(90 ° dx) ruotando sul posto goshin-dachi dx (shuto-harai-uke jodan dx + shuto-uchikomi-uke jodan dx)
avanzando goshin-dachi (fudo-dachi) sx shuto-uchikomi jodan sx
mawatte perno gamba sx entrando alla propria sx con idea di presa e spinta finendo in
o renoji-dachi shizen tai no kamae sx

-A4°: da o renoji-dachi shizen tai no kamae sx a goshin-dachi sx (shuto-uchikomi-uke jodan sx + tate-shuto sx jodan)
avanzando goshin-dachi (fudo-dachi) dx shuto-uchikomi jodan dx

-A5°:(diagonale 135° dx) goshin-dachi dx (shuto-barai gedan dx + shuto-harai-uke jodan dx + shuto-uchikomi jodan dx)
yoriashi indietreggiando shuto-uchikomi-uke jodan dx
yoriashi avanzando tate-shuto jodan dx
avanzando goshin-dachi (fudo-dachi) sx shuto-uchikomi jodan sx
mawatte perno gamba sx entrando alla propria sx con idea di presa e spinta finendo in o renoji-dachi shizen tai no kamae sx

-A6°: da o renoji-dachi shizen tai no kamae sx a goshin-dachi sx (shuto-barai gedan sx, + shuto-harai-uke jodan sx + shuto-uchikomi jodan sx)
yoriashi indietreggiando shuto-uchikomi-uke jodan sx
yoriashi avanzando tate-shuto jodan sx
avanzando goshin-dachi (fudo-dachi) dx shuto-uchikomi jodan dx

-A7°: (diagonale 45 °dx) goshin-dachi dx (shuto-barai gedan dx + shuto-uchikomi-uke jodan dx + tate-shuto jodan dx)
yoriashi indietreggiando shuto-uchikomi-uke jodan dx
yoriashi avanzando tate-shuto dx jodan
avanzando goshin-dachi (fudo-dachi) sx shuto-uchikomi jodan sx
mawatte perno gamba sx entrando alla propria sx con idea di presa e spinta finendo in o renoji-dachi shizen tai no kamae sx

-A8°: da o renoji-dachi shizen tai no kamae sx a goshin-dachi sx (shuto-barai gedan sx + shuto-uchikomi-uke jodan sx + tate-shuto jodan sx)
yoriashi indietreggiando shuto-uchikomi-uke jodan sx
yoriashi avanzando tate-shuto jodan sx
avanzando goshin-dachi (fudo-dachi) dx shuto-uchikomi jodan dx

risalendo hachiji-dachi shizen tai no kamae.

FINE

