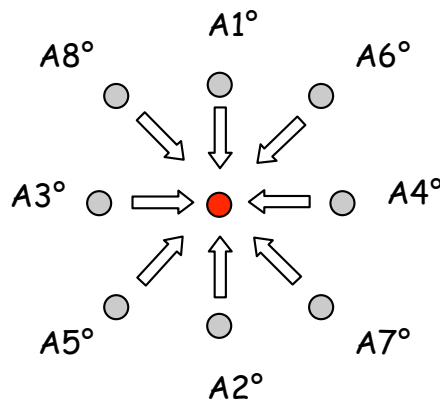


Goshin Tai Hei Ni

- (45 TECNICHE) -



n.b.: 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 chudan sx + tate-shuto jodan sx + tsuki chudan dx)
avanzando goshin-dachi dx shuto-uchi 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 + shuto-barai gedan dx + shuto-uchi jodan dx + tsuki chudan sx)
avanzando goshin-dachi sx shuto-uchi jodan sx

-A3°:(90 ° dx) ruotando sul posto goshin-dachi dx (haito-harai uke chudan dx + shuto-uchikomi uke chudan dx + tate-shuto jodan dx + tsuki chudan sx)
avanzando goshin-dachi sx shuto-uchi 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 chudan sx shuto-barai gedan sx + shuto-uchi jodan sx + tsuki chudan dx)
avanzando goshin-dachi dx shuto-uchi jodan dx



-A5°:(diagonale 135° dx) goshin-dachi dx (shuto-barai gedan dx + shuto-harai-uke jodan dx + shuto-uchi jodan dx + tsuki chudan sx)

avanzando goshin-dachi sx shuto-uchi 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-uchikomi uke chudan dx + tate-shuto jodan dx + tsuki chudan sx)

avanzando goshin-dachi dx shuto-uchi jodan dx

-A7°: (diagonale 45 °dx) goshin-dachi dx (teisho-uke chudan sx + haito-harai uke chudan dx + teisho-uke chudan sx + haito-harai uke chudan dx + tsukami-uke chudan dx + teisho-uchi chudan sx + tsuki chudan sx)

avanzando goshin-dachi sx shuto-uchi 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-harai uke jodan sx + shuto-uchikomi uke chudan sx + tate-shuto jodan sx + tsuki chudan dx)

avanzando mae geri dx + goshin dachi shuto-uchi jodan dx

tsuki chudan sx

avanzando mae geri sx + goshin dachi shuto-uchi jodan sx

risalendo hachiji-dachi shizen tai no kamae.

FINE

