

GOSHIN SHUTO NO KATA

Sul Posto Gamba Sinistra:

Sequenza: Nord - Sus Ovest - Est

4-5-5-4

Sequenza: Sud Ovest - Nord Est - Sud Est - Nord Ovest

5-4-4-5

4 Tecniche *Jodan arai shuto uke*
 Shuto Uchi
 Tate zuki
 Oikomi Shuto Uchi

5 Tecniche *Jodan arai shuto uke*
 Chudan Shuto Uke
 Jodan Shuto Uchi
 Tate zuki
 Oikomi Shuto uchi

DIREZIONI: GAMBA

NORD Sinistra	Jodan arai shuto uke - Shuto Uchi - Tate zuki Passo avanti Oikomi Shuto Uchi
SUD Destra	Jodan arai shuto uke - Chudan Shuto Uke - Jodan Shuto Uchi - Passo avanti Oikomi Shuto uchi
OVEST Destra	Jodan arai shuto uke - Shuto Uchi - Tate zuki Passo avanti Oikomi Shuto Uchi
EST Destra	Jodan arai shuto uke - Shuto Uchi - Tate zuki Passo avanti Oikomi Shuto Uchi
SUD OVEST Destra	Jodan arai shuto uke - Chudan Shuto Uke - Jodan Shuto Uchi - Passo avanti Oikomi Shuto uchi
NORD EST Destra	Jodan arai shuto uke - Shuto Uchi - Tate zuki Passo avanti Oikomi Shuto Uchi
SUD EST Sinistra	Jodan arai shuto uke - Shuto Uchi - Tate zuki Passo avanti Oikomi Shuto Uchi
NORD OVEST Sinistra	Jodan arai shuto uke - Chudan Shuto Uke - Jodan Shuto Uchi - Passo avanti Oikomi Shuto uchi

