

KIHON in 1 m²

1

1. hachiji-dachi (mani ai fianchi)
2. avanzare col sx zenkutsu-dachi sx
3. recuperare il sx hachiji-dachi
4. avanzare col dx zenkutsu-dachi dx
5. recuperare il dx hachiji-dachi
6. andare a sx col sx kiba-dachi
7. recuperare il sx hachiji-dachi
8. andare a dx col dx kiba-dachi
9. recuperare il dx hachiji-dachi

1. hachiji-dachi (mani ai fianchi)
2. avanzare col sx kokutsu-dachi sx
3. recuperare il sx hachiji-dachi
4. avanzare col dx kokutsu-dachi dx
5. avanzare col sx hachiji-dachi
6. arretrare col dx kokutsu-dachi sx
7. avanzare col dx hachiji-dachi
8. arretrare col sx kokutsu-dachi dx
9. recuperare il dx hachiji-dachi

2

1. hachiji-dachi (mani ai fianchi)
2. arretrare col sx zenkutsu-dachi dx
3. recuperare il sx hachiji-dachi
4. arretrare col dx zenkutsu-dachi sx
5. recuperare il dx hachiji-dachi
6. andar a sx col sx kokutsu-dachi sx
7. recuperare il sx hachiji-dachi
8. andar a dx col dx kokutsu-dachi dx
9. recuperare il dx hachiji-dachi

1. hachiji-dachi (mani ai fianchi)
2. arretrare col sx kokutsu-dachi dx
3. trasformare kiba-dachi
4. recuperare il sx hachiji-dachi
5. arretrare col dx kokutsu-dachi sx
6. trasformare kiba-dachi
7. recuperare il dx hachiji-dachi
8. sul posto neko-ashi-dachi sx poi dx
9. recuperare il dx hachiji-dachi

3

1. hachiji-dachi (mani ai fianchi)
2. avanzare col sx fudo-dachi sx
3. chiudere anca zenkutsu-dachi sx
4. aprire anca fudo-dachi sx
5. recuperare il sx hachiji-dachi
6. avanzare col dx fudo-dachi dx
7. chiudere anca zenkutsu-dachi dx
8. aprire anca fudo-dachi dx
9. recuperare il dx hachiji-dachi

1. hachiji-dachi (mani ai fianchi)
2. avanzare col sx kokutsu-dachi sx
3. trasformare zenkutsu-dachi sx
4. trasformare kiba-dachi
5. recuperare il sx hachiji-dachi
6. avanzare col dx kokutsu-dachi dx
7. trasformare zenkutsu-dachi dx
8. trasformare kiba-dachi
9. recuperare il dx hachiji-dachi

4

1. hachiji-dachi (mani ai fianchi)
2. arretrare col sx kokutsu-dachi dx
3. trasformare kiba-dachi
4. trasformare zenkutsu-dachi dx
5. recuperare il sx hachiji-dachi
6. arretrare col dx kokutsu-dachi sx
7. trasformare kiba-dachi
8. trasformare zenkutsu-dachi sx
9. recuperare il dx hachiji-dachi

1. hachiji-dachi (mani ai fianchi)
2. andare a sx col sx kokutsu-dachi sx
3. ruotare dietro kokutsu-dachi dx
4. recuperare il sx hachiji-dachi
5. andare a sx col sx fudo-dachi sx
6. chiudere anca zenkutsu-dachi sx
7. ruotare dietro fudo-dachi dx
8. chiudere anca zenkutsu-dachi dx
9. recuperare il dx hachiji-dachi

5

1. hachiji-dachi yoi
2. avanzare col sx fudo-dachi sx
tate-shuto-uke sx
3. chiudere anca zenkutsu-dachi sx
ren-zuki dx+sx
4. recuperare il sx hachiji-dachi yoi
5. avanzare col dx fudo-dachi dx
tate-shuto-uke dx
6. chiudere anca zenkutsu-dachi dx
ren-zuki sx+dx
7. recuperare il dx hachiji-dachi yoi

1. hachiji-dachi yoi
2. avanzare col sx kokutsu-dachi sx
shuto-uke sx + mae-geri sx
3. chiudere anca zenkutsu-dachi sx
shuto-uchi dx
4. recuperare il sx hachiji-dachi yoi
5. avanzare col dx kokutsu-dachi dx
shuto-uke dx + mae-geri dx
6. chiudere anca zenkutsu-dachi dx
shuto-uchi sx
7. recuperare il dx hachiji-dachi yoi

6

1. hachiji-dachi yoi
2. avanzare col sx kiba-dachi
gedan-barai sx + kagi-zuki dx
3. recuperare il sx neko-ashi-dachi sx
age-uke sx + gyaku-zuki dx
4. recuperare il sx hachiji-dachi yoi
5. avanzare col dx kiba-dachi
gedan-barai dx + kagi-zuki sx
6. recuperare il dx neko-ashi-dachi dx
age-uke dx + gyaku-zuki sx
7. recuperare il dx hachiji-dachi yoi

1. hachiji-dachi yoi
2. avanzare col sx zenkutsu-dachi sx
gedan-barai sx + ren-zuki dx+sx
3. trasformare kokutsu-dachi sx
shuto-uke sx + nukite dx
4. trasformare kiba-dachi gedan-barai
sx + gedan-barai dx
5. recuperare il sx neko-ashi-dachi sx
age-uke sx + gyaku-zuki dx
6. recuperare il sx hachiji-dachi yoi
- stesse tecniche dalla parte dx -