

Sound Karate

Riscaldamento con un tempo di 2/4

Per convenzione si parte con la gamba Sx.
utilizzando la pulsazione accentata

1. Camminare avanti e indietro
(segnale accentato = gamba Sx.)
2. Camminare avanti e indietro in affondo
(segnale accentato = gamba Sx.)
3. Camminare avanti e indietro, slanciando le braccia
(segnale accentato = gamba Sx. con braccio Dx.
in alto e Sx. in basso)
4. Camminare avanti e indietro in affondo, slanciando le
braccia (segnale accentato = gamba Sx. con braccio Dx.
in alto e Sx. in basso)
5. Camminare avanti e indietro, con torsioni del busto
(segnale accentato = gamba Sx. con torsione antioraria
del busto)
6. Camminare avanti e indietro in affondo, con torsioni del
busto (segnale accentato = gamba Sx. con torsione
antioraria del busto)
7. Camminare avanti e indietro (segnale accentato =
gamba Sx. pugni in alto e gamba Dx. pugni avanti)
8. Camminare avanti e indietro in affondo (segnale
accentato = gamba Sx. pugni in alto e gamba Dx.
pugni avanti)
9. Camminare avanti gamba Sx. parata (Age-Uchi-Gedan)
e gamba Dx. Oitsuki poi invertire camminando
all'indietro

Esecuzione di tecniche in simmetria

Un buon rispetto del tempo nel SOUND KARATE oltre che da una buona conoscenza della suddivisione della battuta musicale nei 4/4 è dato dalla capacità di anticipazione dei segnali che si rende necessaria nelle esecuzioni di tecniche rapide ad ampia escursione e nei kotai.

Sinistra ← Partenza → Destra

Si inizia da Sx. e al Mawatte spostare sempre la gamba Dx.

Esempio 1 → ● ○ ○ ○

1° Segnale	2° Segnale	3° Segnale	4° Segnale
In ZKD a sinistra portare a scelta : GEDAN BARAI AGE/UCHI/SHUTO UKE	ZANSHIN	ZANSHIN	ZANSHIN

Esempio 2 → ● ● ○ ○

1° Segnale	2° Segnale	3° Segnale	4° Segnale
In ZKD a sinistra portare a scelta : GEDAN BARAI AGE/UCHI UKE	GYAKUTSUKI destro Oppure KAGI TSUKI destro frontalmente in KIBA DACHI	ZANSHIN	ZANSHIN
In ZKD a sinistra portare doppia parata: GDAN BARAI Sx + JODAN GYAKU TE NAGASHI UKE Sx.	URAKEN UCHI sinistro	ZANSHIN	ZANSHIN
In KOKUTSU DACHI a sinistra portare: MANJI UKE	GEDAN NUKITE destro + TE NAGASHI UKE Sx.	ZANSHIN	ZANSHIN

Esempio 3 → ● ● ● ○

1° Segnale	2° Segnale	3° Segnale	4° Segnale
In ZKD a sinistra portare a scelta : OITSUKI-GEDAN BARAI AGE UKE – UCHI UKE	GYAKUTSUKI destro	OITSUKI sinistro	ZANSHIN
In ZKD a sinistra			

portare a scelta : OITSUKI-GEDAN BARAI AGE UKE – UCHI UKE	GYAKUTSUKI destro	KAGI TSUKI sinistro frontalmente in KIBA DACHI	ZANSHIN
In ZKD a sinistra portare a scelta : OITSUKI-GEDAN BARAI AGE UKE – UCHI UKE	KAGI TSUKI destro frontalmente in KIBA DACHI	OITSUKI sinistro	ZANSHIN
In ZKD a sinistra portare doppia parata: GDAN BARAI Sx + JODAN GYAKU TE NAGASHI UKE Sx.	URAKEN UCHI sinistro	GYAKUTSUKI destro	ZANSHIN

Esempio 4 → ● ○ ● ○

1° Segnale	2° Segnale	3° Segnale	4° Segnale
In ZKD a sinistra portare a scelta : OITSUKI-GEDAN BARAI AGE UKE – UCHI UKE	ZANSHIN	GYAKUTSUKI destro	ZANSHIN
In ZKD a sinistra portare a scelta : OITSUKI-GEDAN BARAI AGE UKE – UCHI UKE	ZANSHIN	KAGI TSUKI destro frontalmente in KIBA DACHI	ZANSHIN
In ZKD a sinistra portare a scelta : OITSUKI-GEDAN BARAI AGE UKE – UCHI UKE	ZANSHIN	OITSUKI sinistro	ZANSHIN

Esempio 5 → ● ○ ○ ●

1° Segnale	2° Segnale	3° Segnale	4° Segnale
In ZKD a sinistra portare a scelta : OITSUKI-GEDAN BARAI AGE UKE – UCHI UKE	ZANSHIN	ZANSHIN	In ZKD a destra portare a scelta : OITSUKI-GEDAN BARAI AGE UKE – UCHI UKE
In ZKD a sinistra portare a scelta : OITSUKI-GEDAN	ZANSHIN	ZANSHIN	OITSUKI destro

BARAI AGE UKE – UCHI UKE			
In KOKUTSU DACHI a sinistra portare: MANJI UKE	ZANSHIN	ZANSHIN	In KOKUTSU DACHI a destra portare: MANJI UKE

Esempio 6 → ● ● ● ●

1° Segnale	2° Segnale	3° Segnale	4° Segnale
In ZKD a sinistra : GEDAN NUKITE destro + TE NAGASHI UKE sinistro	Trasformare la posizione in HEISOKU DACHI e parare con MANJI UKE		
In ZKD a sinistra : JODAN GYAKU AGE TSUKI destro	TSUKAMI TE destro		
In ZKD a sinistra : GEDAN BARAI sinistro	TEISHO CHUDAN AGE UKE destro		
In KIBA DACHI centrale: KAGI TSUKI destro	CHUDAN KAKE UKE sinistro		
In ZKD a sinistra : GEDAN BARAI sinistro	SHO NANAME ZEMPO KAMAE sinistro		