

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 BARAI AGE UKE – UCHI UKE	ZANSHIN	ZANSHIN	OITSUKI destra
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		