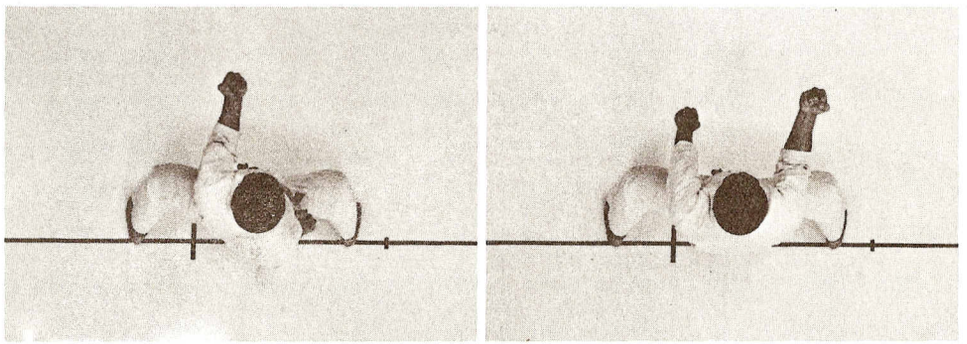
1 **Hidari chūdan uchi uke**
Migi ken migi koshi

Moved la pierna derecha hacia ese lado, parando en *uchi uke* con el brazo izquierdo.

3 **Migi zenwan chūdan barai**
Hidari zenwan mune mae suihei kamae

Doblad el codo izquierdo y cruzad el derecho sobre la muñeca izquierda.

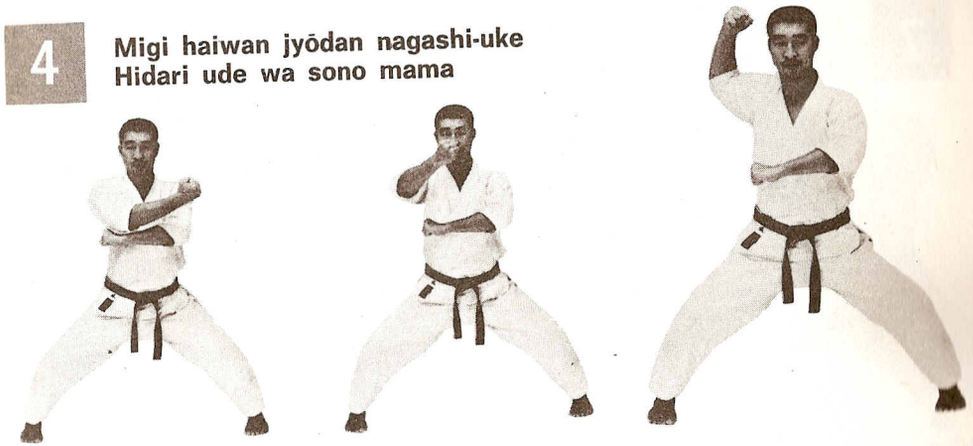


1. Kiba-dachi *2.*

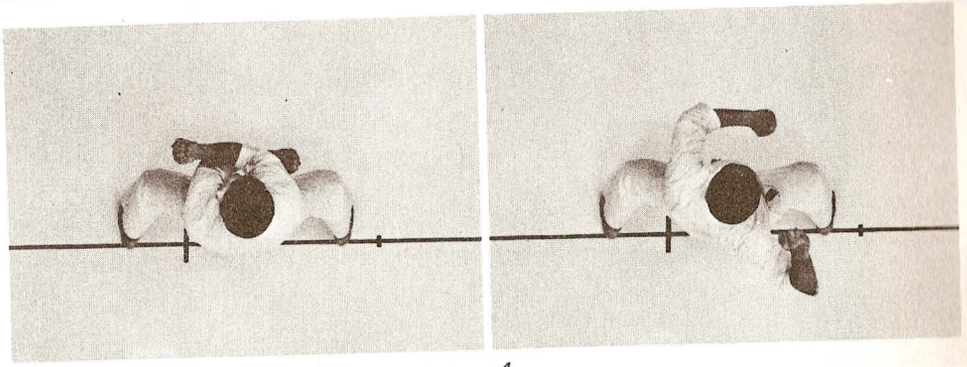
2 **Migi chūdan uchi uke**
Hidari gedan uke

No separéis los codos del cuerpo al realizar la doble parada

4 **Migi haiwan jyōdan nagashi-uke**
Hidari ude wa sono mama

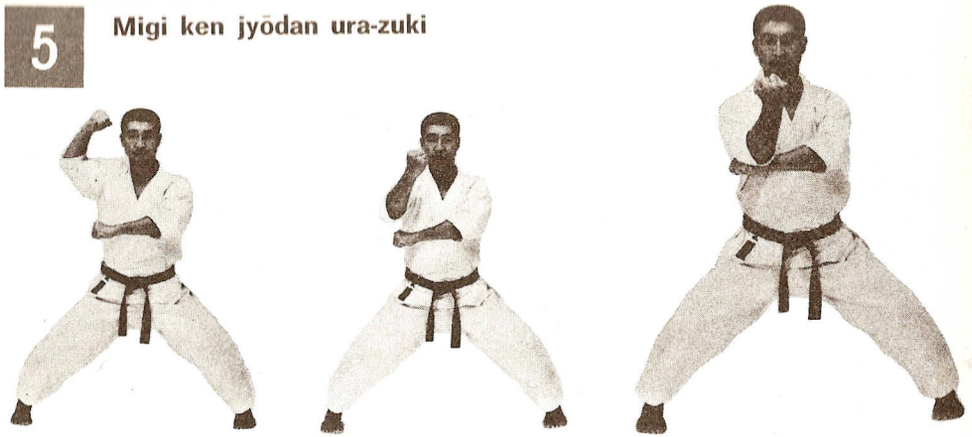


Elevad hacia atrás el brazo derecho, con el codo a la altura del hombro.



3. *4.*

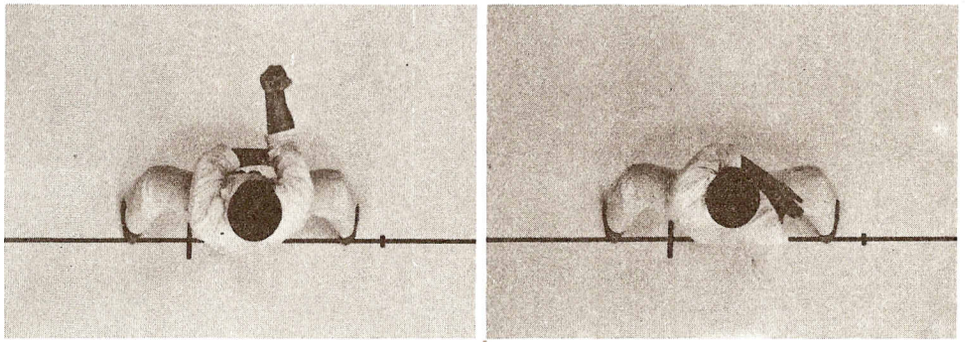
5 Migi ken jyōdan ura-zuki



El codo derecho pasa por encima del puño izquierdo.

7 Migi ken chūdan choku-zuki
Hidari ude wa sono mama

Atacad con un *tzuki* por debajo de la palma izquierda.



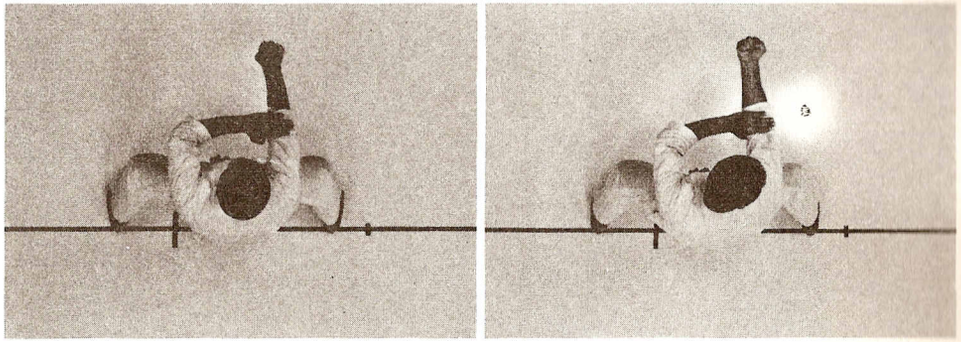
5. *6.*

6 Migi ken migi koshi
Hidari shō migi ken ue

Retroceded el brazo derecho hasta situar el puño bajo la palma izquierda.

8 Migi zenwan hineri
Kao migi muki

Girad la cabeza y la muñeca derecha, mantened el codo relajado.



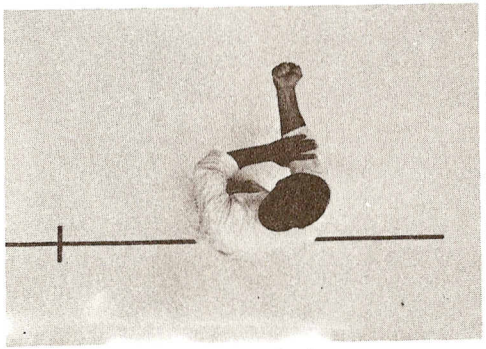
7. *8.*

9 Hidari ashi mae kōsa-dachi
Jyōtai sono mama

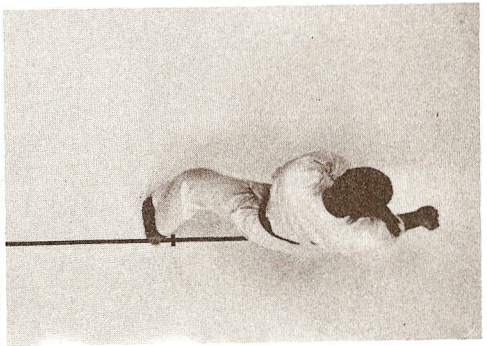
Cruzad los pies sin elevar la posición.

11 Migi ken migi sokumen gedan furisute
Hidari shō soeta mama

El brazo derecho describe un arco muy amplio acompañado por la mano izquierda, con el hombro como eje.



9. Hidari ashi mae-kōsa-dachi



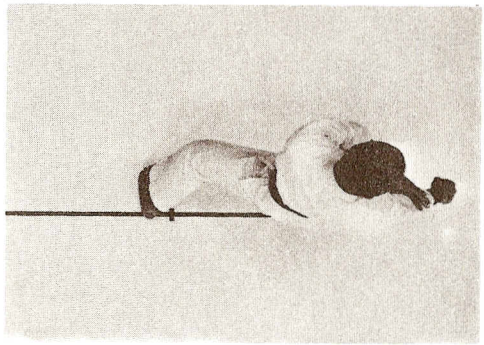
10. Kiba-dachi

10 Migi zenwan migi sokumen gedan oshi-uke
Migi shō hidari hiji ni soeru

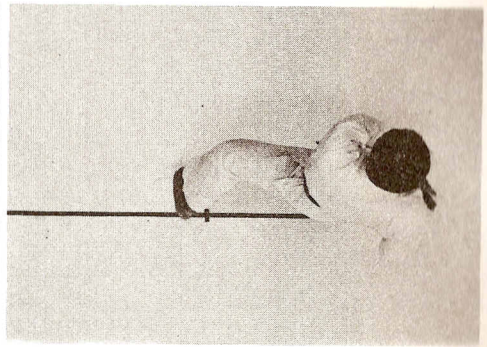
Acompañad el movimiento del pie y del brazo.

12 Migi ken migi koshi-biki
Hidari shō migi ken ura ue-zoe

Recoged el brazo derecho, situando el puño derecho bajo la palma izquierda.



11.

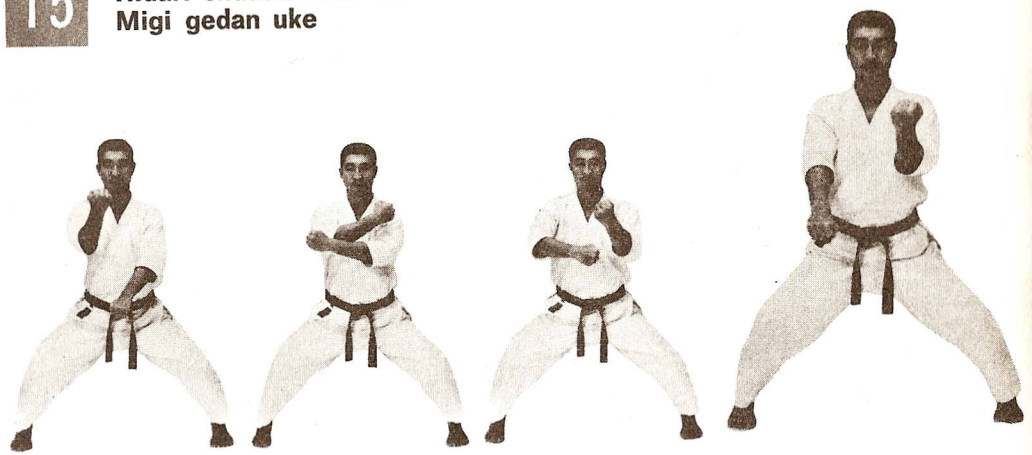


12.

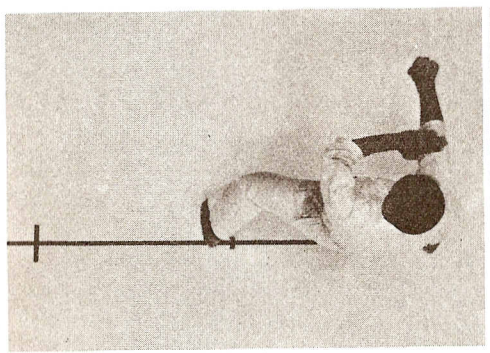
13 Migi ken chūdan choku-zuki Hidari shō sono mama

Atacad con un *tsuki* con el puño derecho bajo la palma izquierda.

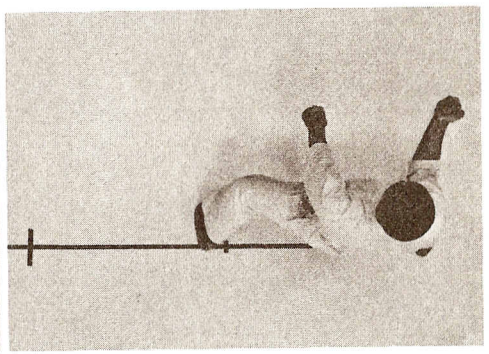
15 Hidari chūdan uchi uke Migi gedan uke



Variad de nuevo el nivel de las paradas.



13



14.

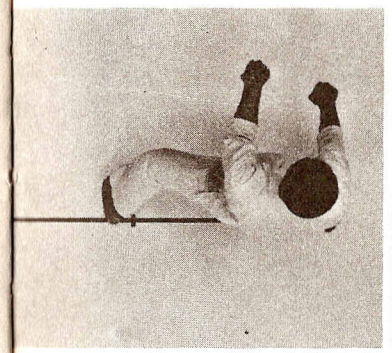
14 Migi chūdan uchi uke Hidari gedan uke

La doble parada es similar a la de *heian sandan.*

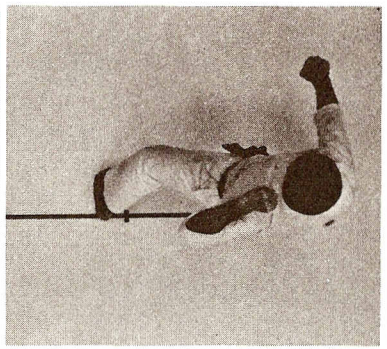
16 a Hidari haiwan jyōdan nagashi-uke/Migi ken sono mama

16 b Hidari ken jyōdan ura-zuki/Migi zenwan mune mae suihei kamae

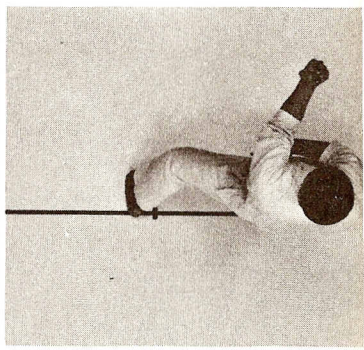
Elevad el brazo izquierdo hacia atrás de la cabeza y atacad dando un sentido de profundidad.



15.



16a.

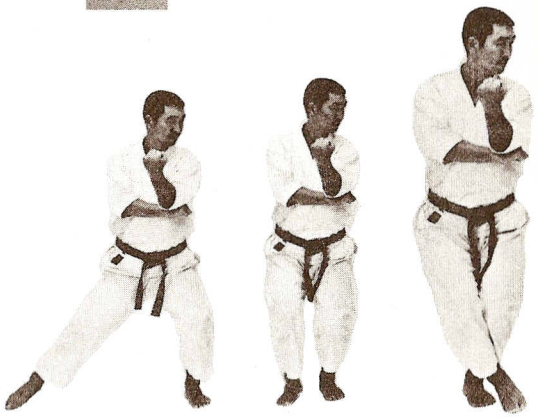


16b.

17 Kao hidari muki
Jyōtai sono mama

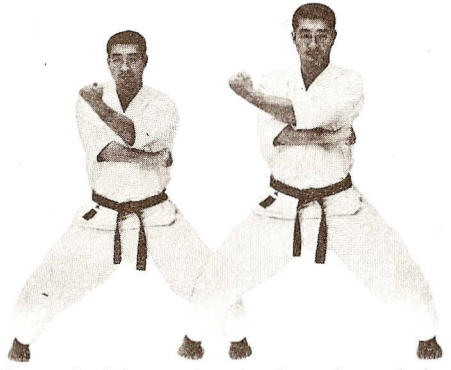
Girad la cabeza.

18 Migi ashi mae kōsa-dachi
Jyōtai sono mama



Cruzad los pies manteniendo la cadera al frente.

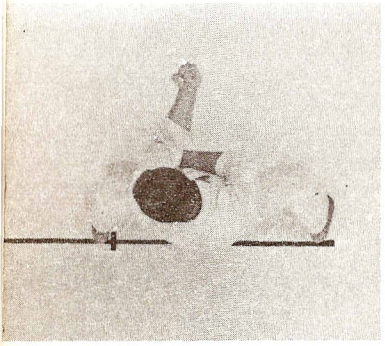
20 Hidari zenwan chūdan barai
Migi ude wa sono mama

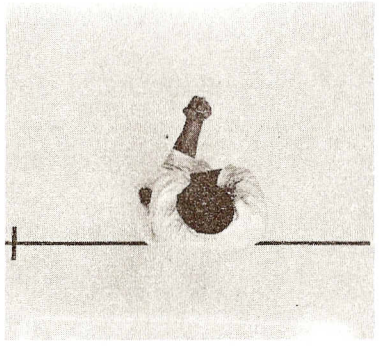


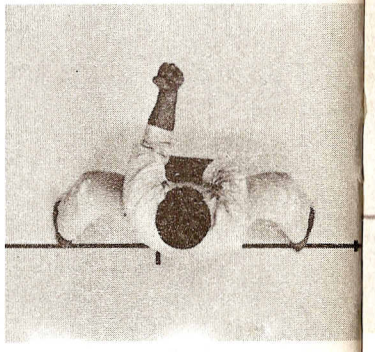
Cruzad el brazo izquierdo sobre el derecho.

21 Hidari haiwan jyōdan
nagashi-uke

Elevad hacia atrás el brazo izquierdo.







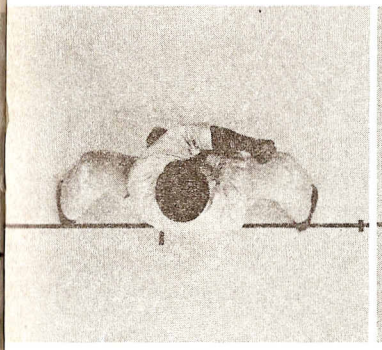
17. *18. Migi ashi mae kōsa-dachi* *19. Kiba-dachi*

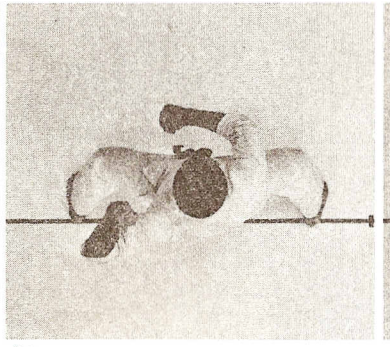
19 Kao shomen muki/Hidari fumikomi
Jyōtai sono mama

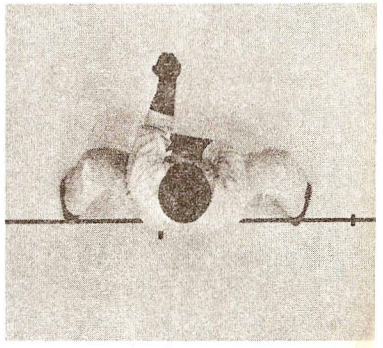
Elevad la rodilla y aplastad fuerte con el pie izquierdo.

22 Hidari ken jyōdan ura-zuki

Atacad con sentido de profundidad apoyando el codo sobre el puño.







20. *21.* *22.*

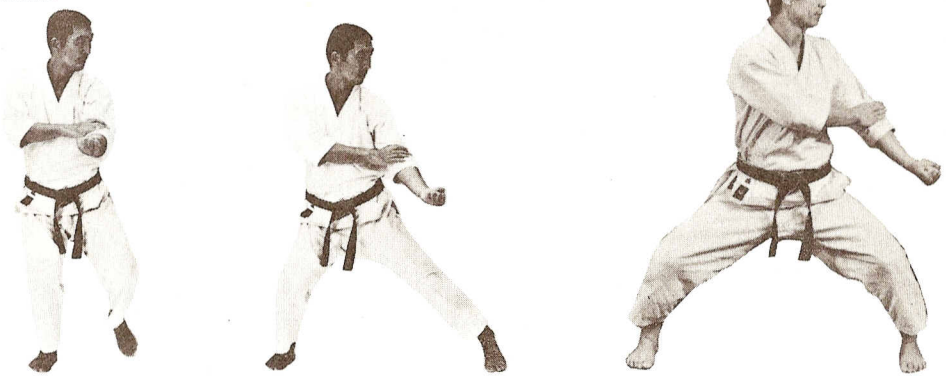
23 Hidari ken hidari koshi
Migi shō hidari ken ue

Recoged el brazo izquierdo.

24 Hidari ken chūdan choku-zuki
Migi shō sono mama

Golpead en *tsuki* bajo la palma derecha.

27 Hidari zenwan hidari sokumen gedan oshi-uke
Migi shō hidari hiji-zoe



Realizad simultáneamente el movimiento de pie y brazo.

25 Kao hidari muki/Hidari zenwan hineri

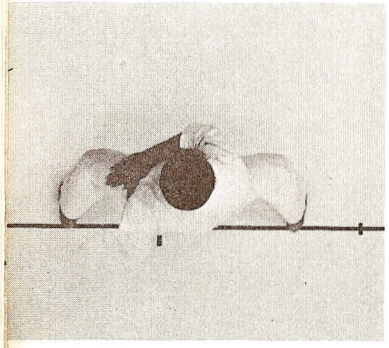
Girad la cabeza y la muñeca.

26 Migi ashi mae kōsa-dachi

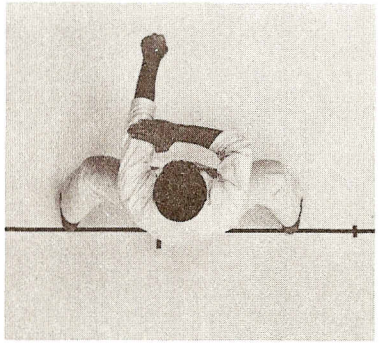
Cruzad el pie derecho sobre el izquierdo.

28 Hidari ken hidari sokumen gedan furisute
Migi ken soeta mama

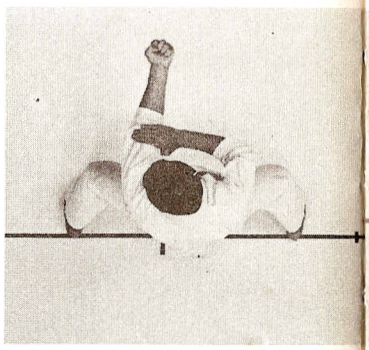
Al describir el arco con el brazo no variad la posición de *kiba-dachi.*



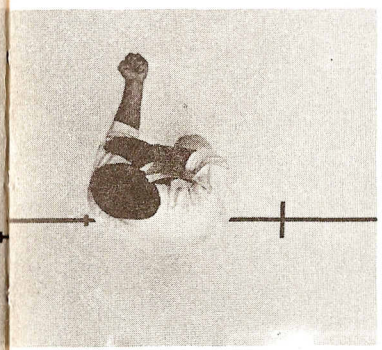
23.



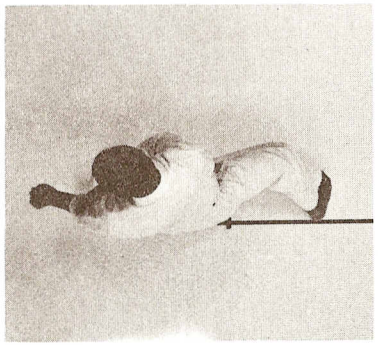
24.



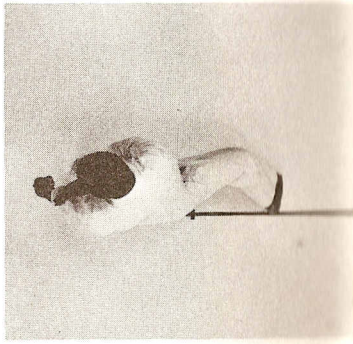
25.



26. Migi ashi mae kōsa-dachi

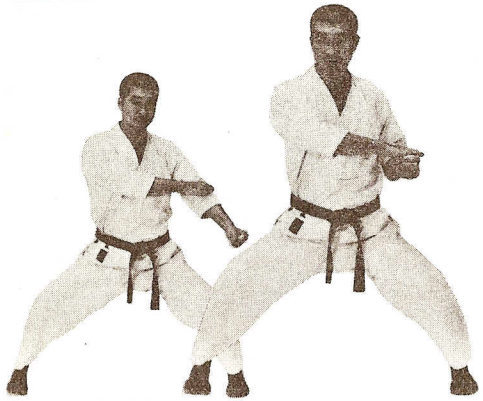


27. Kiba-dachi



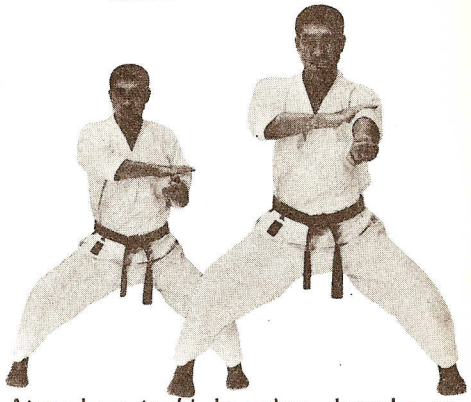
28.

29 Hidari ken hidari koshi ni hiku
Migi shō hidari ken ue-zoe



Recoged el brazo izquierdo bajo la palma derecha.

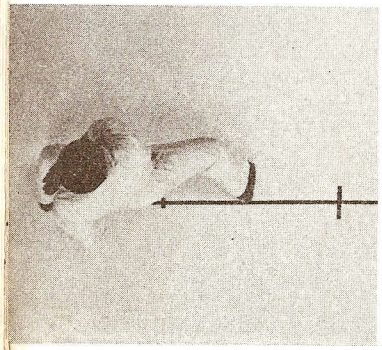
30 Hidari ken chūdan choku-zuki



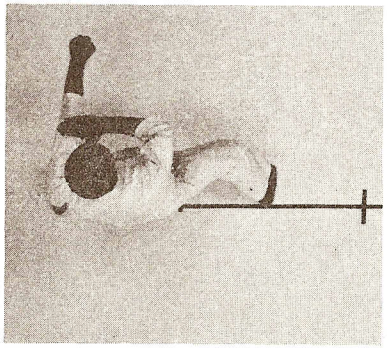
Atacad en *tsuki*, la palma derecha no varía.

32 Hidari ken kagi-zuki
Migi ken migi koshi

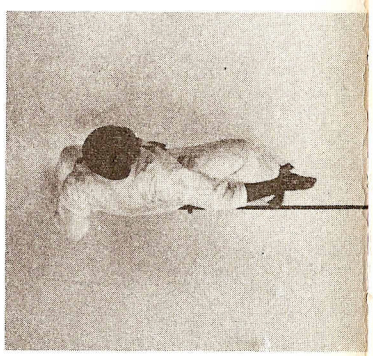
Atacad con fuerza atrayendo el brazo derecho junto al costado.



29.



30.



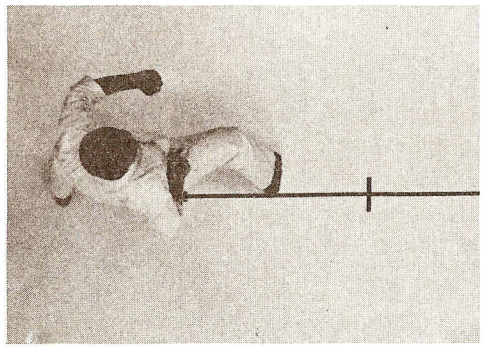
31.

31 Migi shō migi sokumen chūdan tsukami-uke
Hidari ken hidari koshi ni hiku

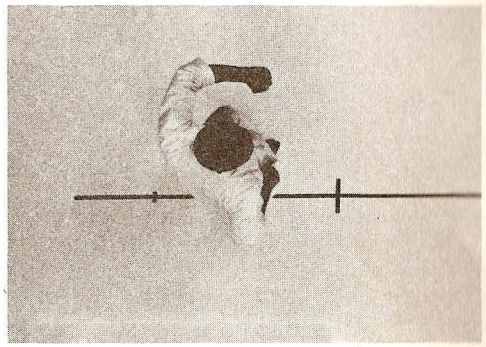
Acompañad con la mirada el movimiento del brazo.

33 Hidari ashi mae kōsa-dachi
Jyōtai sono mama

Cruzad el pie izquierdo sobre el derecho sin variar la altura de la cadera.



32.



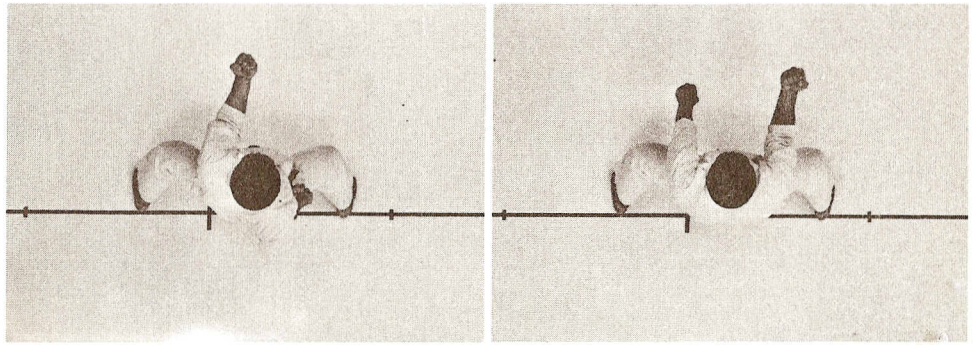
33. Hidari ashi mae kōsa-dachi

34 Hidari chūdan uchi uke/Migi ken sono mama Kao shōmen muki

Elevad la rodilla, cambiad la mirada y parad en *uchi-uke.*

36 Migi ken jyōdan ura-zuki Hidari zenwan mune mae suihei kamae

Elevad el brazo derecho hacia atrás y atacad con el mismo, apoyando el codo sobre el puño izquierdo.



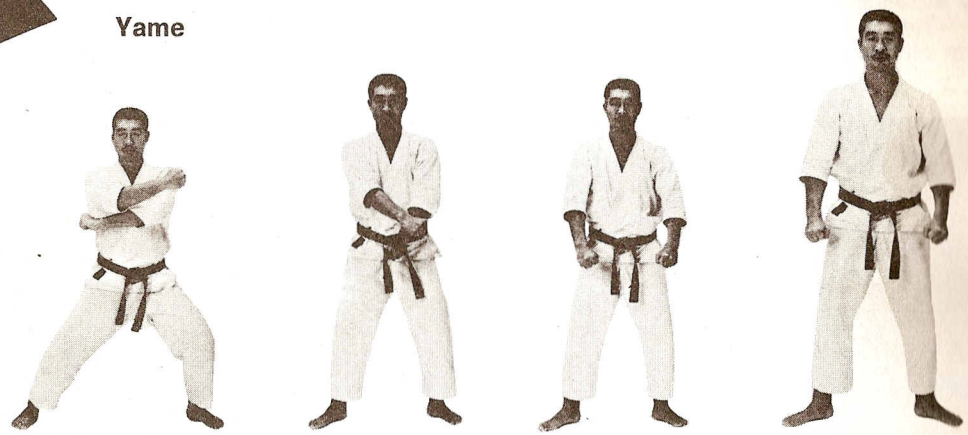
34. Kiba-dachi *35.*

35 Migi chūdan uchi uke Hidari gedan uke

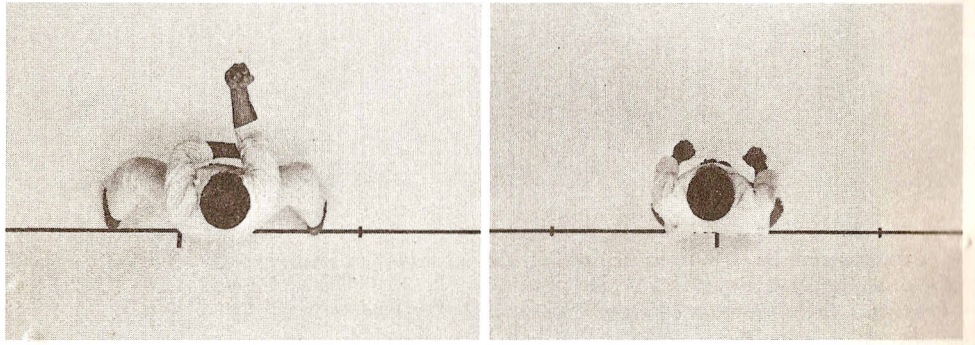
Cruzad los brazos con el derecho por dentro.

¡EI!

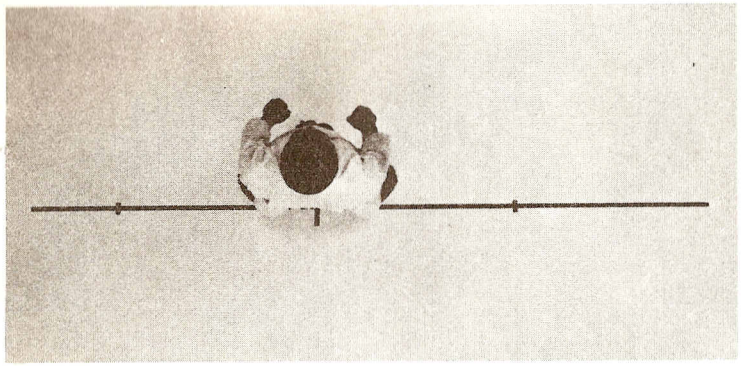
Yame



Recoged la pierna derecha y, descruzando los brazos, volved a *shizen-tai.*

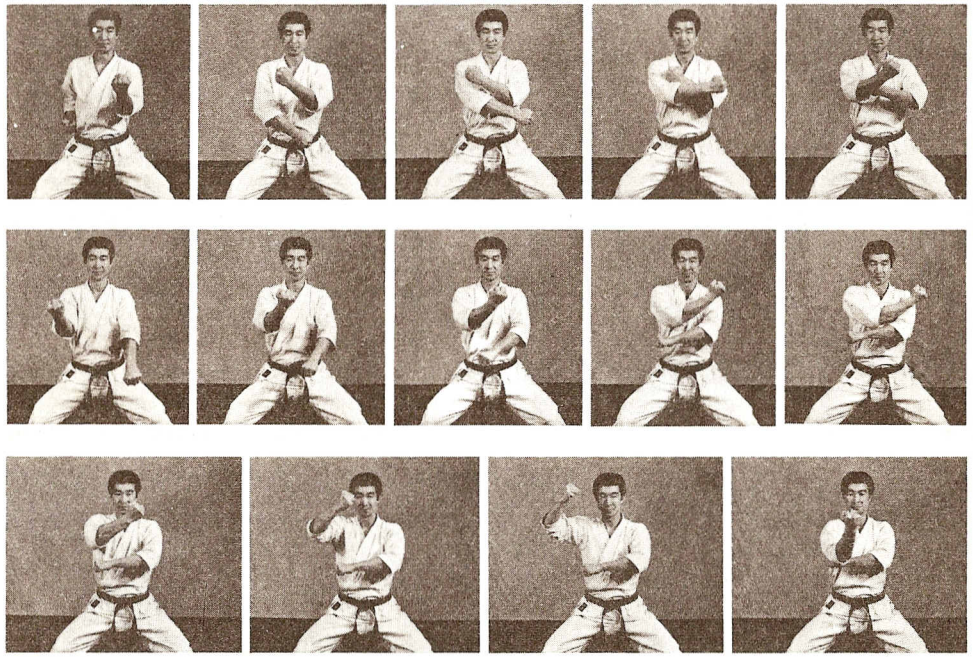


36. *Shizen-tai*



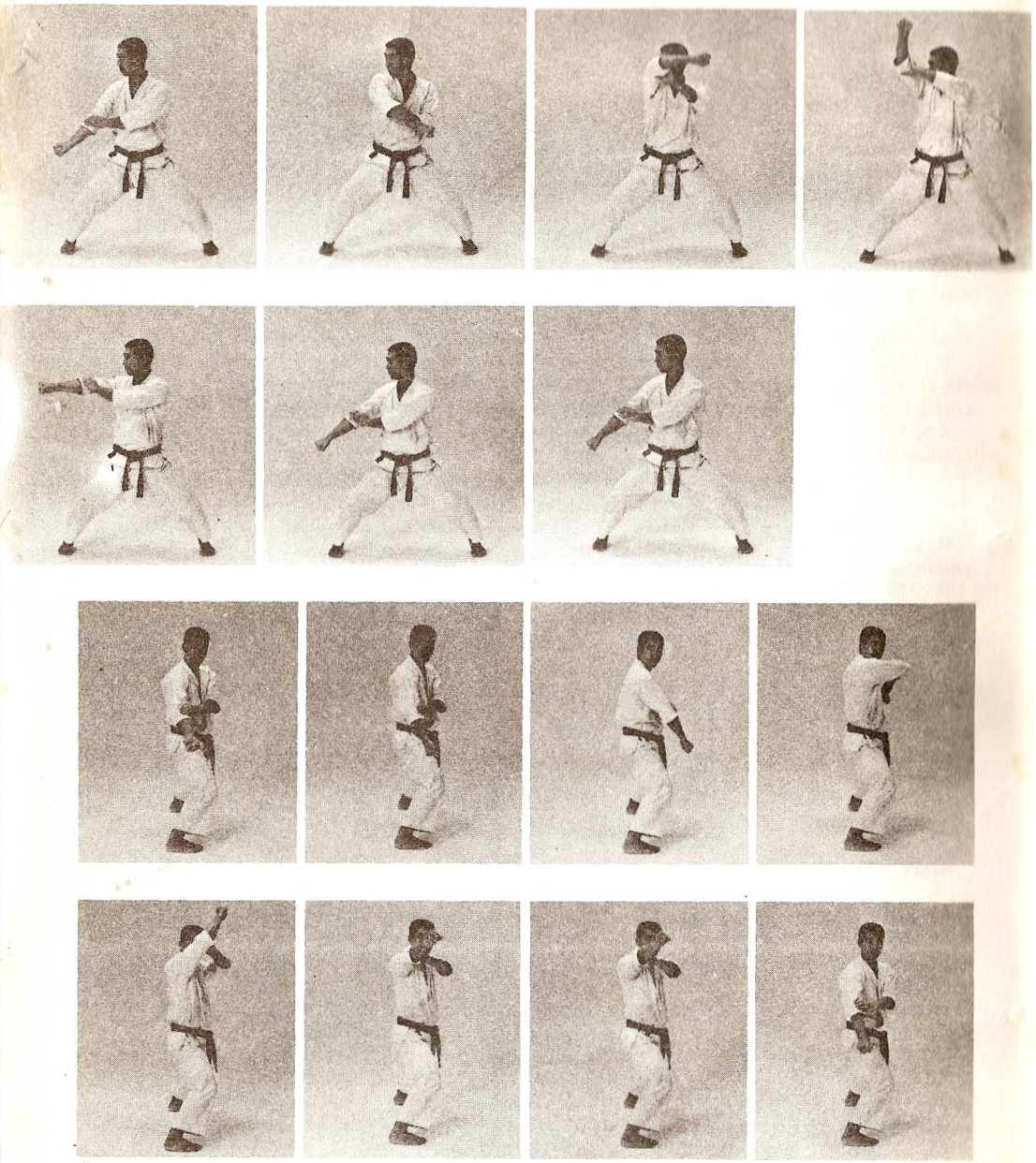
El objetivo del Kata es adiestrarse en el ritmo rápido del cambio de paradas, así como en las posiciones de *kiba-dachi* y *kōsa-dachi.*

Tiene treinta y seis movimientos y una duración aproximada de cincuenta segundos.



1

1. Excepto por la posición, el cambio de paradas es igual que en *heian san-dan.*
La parada del movimiento 3 es como si se golpease hacia la izquierda.



2

2. En el movimiento 10 el brazo, tras describir un arco, regresa a la misma posición, pero con el dorso del puño hacia arriba.