

# Respiración e Ibuki



## KATA\_IBUKI

- 1- *Heiko dachi (in. y ex. no.)*
- 2- *Musubi dachi (suave in. no.)*
- 3- *Rei (suave ex. no.)*
- 4- *Musubi dachi (suave in. no.)*
- 5- *Heiko dachi (suave ex. no.)*
- 6- *Morote age teisho uke (suave in. no.)*
- 7- *Morote Tate Shuto (suave ex. no.)*
- 8- *Ko kutsu dachi izda. Manji uke (suave in. ib.)*
- 9- *Gyako tsuki dcho. (suave ex. ib.)*
- 10- *Mawate ko kutsu dachi dcha. Manji uke (suave in. ib.)*
- 11- *Gyako tsuki iqdo. (suave ex. ib.)*
- 12- *Kiba dachi frontal. Uchi uke izdo. (fuerte in. ib.)*
- 13- *Tsuki dcho. (suave ex. ib.)*
- 14- *Uchi uke dcho. (fuerte in. ib.)*

- 15- *Tsuki izdo. (suave ex. ib.)*
- 16- *Uchi uke izdo. (fuerte in. ib.)*
- 17- *Ren tsuki (fuerte ex. ib.)*
- 18- *Zen kutsu dachi 45º dcha. Gyako tate shuto dcho. (suave in. ib.)*
- 19- *Mae geri + gyako tsuki (fuerte ex. ib.)*
- 20- *Zen kutsu dachi 45º izda. Gyako tate shuto izdo. (suave in. ib.)*
- 21- *Mae geri + gyako tsuki (fuerte ex. ib.)*
- 22- *Kiba dachi frontal retrocediendo pie izdo. Uchi uke izdo. (fuerte in. ib.)*
- 23- *Jodan tsuki dcho. + ren tsuki (fuerte ex. ib. KIAI)*
- 24- *Recoger pie dcho. Heiko dachi (in. y ex. no.)*
- 25- *Musubi dachi (suave in. no.)*
- 26- *Rei (suave ex. no.)*
- 27- *Musubi dachi (suave in. no.)*
- 28- *Heiko dachi (suave ex. no.)*

**NOTA:**

17- *Ren tsuki con una sola expiración continuada para las dos técnicas.*

19 y 21- *Dos expiraciones separadas para cada técnica.*

23- *Iniciar Kiai en la primera técnica del ren tsuki, continuándolo con la segunda técnica, formando una sola expiración.*

*LEYENDA:*

*in.                    Inspirar*

*ex.                    Expirar*

*no.                    Nogare*

*ib.                    Ibuki*