

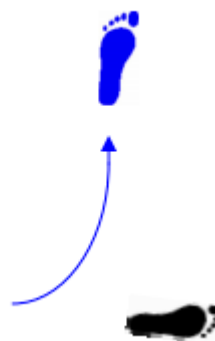
KIHON-TEKI SHIGOTO

KIHON-TEKI SHIGOTO

(TRABAJO FUNDAMENTAL)

- Posición de inicio: Heiko Dachi.
- Pie derecho no se mueve.
- Todos los desplazamientos se realizarán con el pie izquierdo.
- Kihon compuesto por 6 movimientos.
- Objetivo: a partir de una sencilla coordinación de posiciones, trabajar diferentes técnicas según las necesidades (practicar un kata, técnicas dobles, técnicas en hente o seite, etc.).
- Se podrá trabajar con cambios de ritmo, de respiración, añadiendo posiciones intermedias, patadas, etc.

1- Ko kutsu dachi al frente.



2- Zen kutsu dachi sin desplazar.



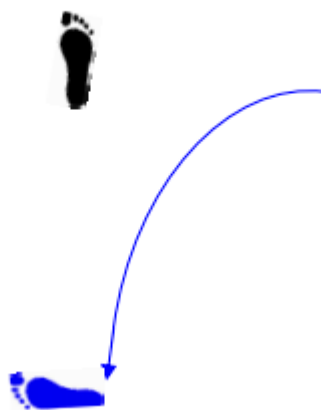
3- Kiba dachi hacia la izquierda.



4- Kiba dachi hacia la derecha desplazando por delante.



5- Avanzando al frente, mawate y ko kutsu dachi.



6- Zen kutsu dachi avanzando al frente.



– Al finalizar el trabajo, repetirlo en ura para practicar las técnicas por ambos lados.