KARATE HISPANIDAD, FICHA DE WAZAS. NOMBRE\_\_\_CARLOS MACHÍN

TÉCNICAS Y POSICIONES

 TÉCNICA POSICIÓN

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Yodan age Uke, derecha | Zenkutsu dachiderecha |  |
| 2 | Gedan BaraiIzquierda | Kiba dachiizquierda |  |
| 3 | Shuto UkeDerecha | Kokutsu dachi derecha |  |
| 4 | Yuyi ukedoble | Zenkutsuizquierda |  |
| 5 | Kizami tsukiIzquierda | Eiko dachiizquierda |  |
| 6 | Oi tsukiderecha | Zenkutsu dachiderecha |  |
| 7 |  |  |  |
| 8 |  |  |  |

De 4 a 5 solo desplazo pierna izquierda.

Notas:

Puede que me adelante mucho ver espacios.

PAUSAS EN 2 – 4 Y 6

KIAI!!!

2

De 5 a 6 girar antes cadera de avanzar

De 1 a 2 y de 2 a 3 juntar bien pierna de atrás con la adelantada al avanzar

6

De 3 a 4 corrijo pierna derecha para pasar a Zenkutsu avanzando

5

4

3

1

KAMAE DERECHA ATRAS

 UKE WAZA

En la parte central, haremos un dibujo esquemático de los recorridos, a la derecha indicamos que técnica realizamos, en qué posición se realiza, y ponemos en el cuadro flecha la dirección en la que se realiza la técnica.

En el dibujo anotamos las transiciones y notas.