

MARTEDÌ 17 MARZO

Secondo Livello

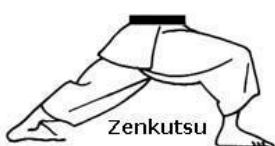
1 – ESEGUI LA PRIMA PARTE DELL’ALLENAMENTO COME NEL VIDEO

N.B.: Nei potenziamenti, se hai meno di 13 anni, la sequenza dei piegamenti sulle braccia è la seguente: 10 apertura standard, 10 sui pugni.

2 – ESEGUI IL SEGUENTE KIHON

Ogni tecnica indicata va eseguita partendo sempre da Gedanbarai Sn avanti ed effettuando solo 2 spostamenti:

- OIZUKI
- AGEUKE + GYAKUZUKI
- SOTOUKE + GYAKUZUKI
- UCHIUKE + GYAKUZUKI
- GEDANBARAI + GYAKUZUKI
- SHUTOUKE (da posizione kokutudachi)



Le sequenze di sotto indicate vanno eseguite per 4 volte con mawatte tra la seconda e la terza

- MAEGERI
- MAWASHI GERI
- YOKOGERI KEAGE (da posizione kibadachi)
- YOKOGERI KEKOMI (da posizione kibadachi)

La sequenza sopra indicata va eseguita secondo queste modalità:

1 volta molto lentamente, facendo attenzione ai criteri e alle correzioni consuete.

1 volta con una velocità media, sempre controllando la precisione dei movimenti.

1 volta al massimo delle tue capacità, con i kiai (se l’orario e il contesto in cui ti trovi lo permettono).

Al termine del tuo lavoro, esegui lo stretching finale, come nel video.

Non dimenticare di mandarmi una tua foto!