

# 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 kiba dachi)
- YOKOGERI KEKOMI (da posizione kiba dachi)

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!**