

## SHOTOKAN

### **1° Dan**

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki avanzando zenkutsudachi ren tsuki;
- b) Jun tsuki, mae geri nekoashidachi age uke gyaku tsuki, mae geri (gamba anteriore) tate shuto gyaku tsuki.

### **2° Dan**

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki, mawashi geri gyaku tsuki, mawashi geri (gamba anteriore) tate shuto uke gyaku tsuki;
- b) Jun tsuki, yoko geri, nekoashidachi, gedan shuto uchi, haito uchi sinistro, yoko geri (gamba anteriore), tate shuto uke gyaku tsuki.

### **3° Dan**

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki uramawashi geri, kiba dachi tate shuto kagi tsuki uraken uchi, zenkutsudachi age uke gyaku tsuki;
- b) Yoko geri (con rotazione di 180°) zenkutsudachi tate shuto uke gyaku tsuki, yoko geri (con rotazione di 180°) zenkutsudachi tate shuto uke gyaku tsuki.

### **4° Dan**

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

- a) Jun tsuki, ushiro uramawashi geri mawashi geri (stessa gamba) zenkutsudachi tate shuto uke gyaku tsuki;
- b) Jun tsuki destro ushiro yoko geri kekomi, nekoashidachi gedan shuto, yoko geri (gamba anteriore) zenkutsudachi tate shuto uke, gyaku tsuki.

### **5° Dan**

Tecniche preferite.