

# ESCUELA MUNICIPAL DE AIKIDO - KANNAGARA DOJO TIAS - LANZAROTE



## KATA 13 MOVIMIENTOS



**INICIO:** *HIDARI HANMI (postura izquierda adelantada)*

- 1.- TSUKI
- 2.- PROTECCIÓN LATERAL Y SHOMEN UCHI
- 3.- PROTECCIÓN LATERAL DERECHA ( MIGI)
- 4.- TSUKI
- 5.- HASSO ( CAMBIO DE KAMAE)
- 6.- YOKOMEN UCHI ( MIGI) - cambio de kamae a....
- 7.- ..... PROTECCIÓN LATERAL IZQUIERDA
- 8.- TSUKI
- 9.- USHIRO GEDAN
- 10.- PROTECCIÓN LATERAL DERECHA
- 11.- TSUKI ( jodan)
- 12.- RETRASO DEL IO para preparar otro tsuki dando la vuelta al io y....
- 13.- TSUKI ( Chudan).

Se termina con el IO en posición vertical, igual que para comenzar.