

quaderno tecnico

a cura di Andrea Longoni

Sai kiso kumite dai ichi

Il Sai kiso kumite dai chi è uno degli esercizi creati da Shihan Toshio Tamano e praticati nella scuola Shorei-kai di kobudo di Okinawa. Nello Shorei-kai lo studio dei sai segue quello del bo e dei tonfa. Il kiso kumite dai ichi è il primo esercizio di combattimento che si studia con questa arma.

Nel kiso kumite si eseguono a coppie 6 serie di 3 tecniche fisse (rispettivamente jodan, chudan e gedan) più una tecnica finale con contrattacco. Nelle foto potete vedere queste tecniche finali le quali sono state tutte estrapolate dai kata classici del kobudo di Okinawa.

JODAN 1.1

0
jodan uke.



JODAN 1.2

0a
chudan tsuki



CHUDAN 1.1

1
chudan uchi uke



CHUDAN 1.2

1a/1b
gyaku tsuki

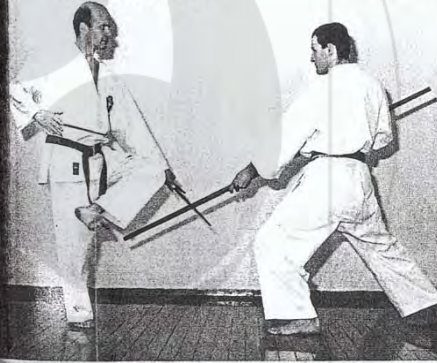


CHUDAN 1.3



GEDAN 1.1

2
gedan arai uke



GEDAN 1.2

2a/2b
kiri age

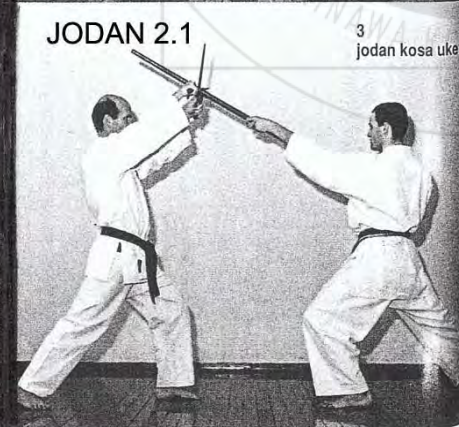


GEDAN 1.3



JODAN 2.1

3
jodan kosa uke



JODAN 2.2

3a
mae geri



JODAN 2.3

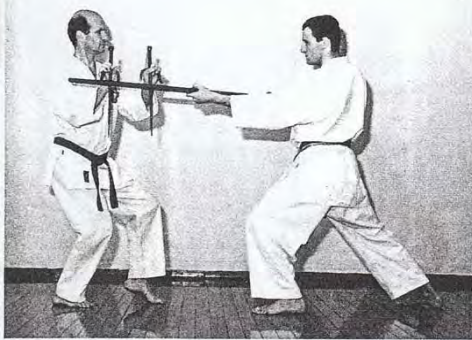
3b
gyaku tsuki



segue quaderno tecnico

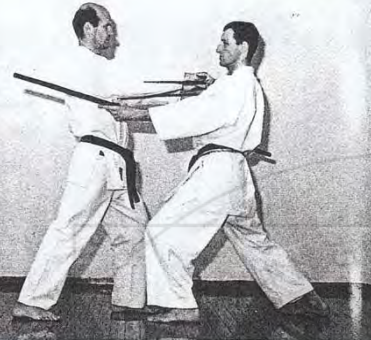
CHUDAN 2.1

4
morote komine uke



CHUDAN 2.2

4a
morote tsuki



GEDAN 2.1

5
gedan arai uke



GEDAN 2.2

5a
nage mochi



GEDAN 2.3

5b
nage uchi

