

INICIO Y SALUDO

HEIKO DACHI (TAITO SHISEI).

SUJETAMOS EL SABLE CON LA MANO (DCH) VERTICAL AL SUELO EN UN ÁNGULO DE UNOS 30-35°, Y CON EL CORTE HACIA ADELANTE Y HACIA ARRIBA, LA PALMA DE LA MANO ESTA MIRANDO HACIA EL COSTADO Y EL SAGEO ESTA COGIDO ENTRE LOS DEDOS MEÑIQUE Y ANULAR.

PASAMOS EL SABLE A LA MANO IZD, PREVIAMENTE HACEMOS EL PASO DEL SAGEO DE LOS DEDOS; MEÑIQUE Y ANULAR DE LA MANO DCH, A LOS DE LA MANO IZD (**EL SABLE ESTA COGIDO POR ENCIMA DEL KURIKATA**).

EL FILO QUEDA MIRANDO HACIA ATRÁS Y HACIA ARRIBA, LA MANO DCH ESTA PEGADA A LA CADERA DCH.

FLEXIONAMOS LA PIERNA (IZD) Y LA APOYAMOS EN EL SUELO, EL SABLE BAJA PEGADO AL COSTADO, Y UNA VEZ APOYADA LA PIERNA (DCH) ESTAMOS EN **SEIZA**, APOYAMOS LA (PUNTA DE LA SAYA), SUJETAMOS ESTA CON LAS DOS MANOS (DCH POR ENCIMA DEL KURIKATA) Y LA GIRAMOS A APOYARLA EN EL SUELO CON EL CORTE HACIA NOSOTROS Y LA EMPUÑADURA HACIA EL LADO (IZD). EXTENDEMOS EL SAGEO PARALELO AL SABLE Y SALUDAMOS

APOYAMOS PRIMERAMENTE LA MANO (IZD) ABIERTA Y CON LOS DEDOS PULGAR E ÍNDICE FORMANDO UN ÁNGULO DE 90° LUEGO COLOCAMOS LA MANO (DCH) EN LA MISMA POSICIÓN Y JUNTAS FORMANDO UN TRIANGULO DELANTE DE NOSOTROS. SALUDAMOS FLEXIONANDO EL TRONCO CON LA FRENTE ENCIMA DEL TRIANGULO SIN FLEXIONAR EXCESIVAMENTE.

NOS ELEVAMOS; PRIMERO MANO DCH SOBRE LA PIERNA A LA ALTURA DE LA INGLE Y DESPUÉS LA IZD.

COGEMOS EL SAGEO CON LOS DEDOS MEÑIQUE Y ANULAR DE LA MANO DCH Y, LO RECOGEMOS A LO LARGO DE LA SAYA, AGARRAMOS ESTA CON LAS MANOS DCH E IZD Y COLOCAMOS LA SAYA VERTICAL AL SUELO, DESLIZAMOS LA MANO DCH A LO LARGO DE ESTA, Y DE ARRIBA HACIA ABAJO A LA VEZ QUE CON LA MANO (DCH) AGARRAMOS EL SABLE POR EL KOIGUCHI NO KIRI, EL DEDO PULGAR SOBRE LA TSUBA PARA QUE NO SE SALGA, DESDE AQUÍ COLOCAMOS EL SABLE EN EL CINTURÓN.