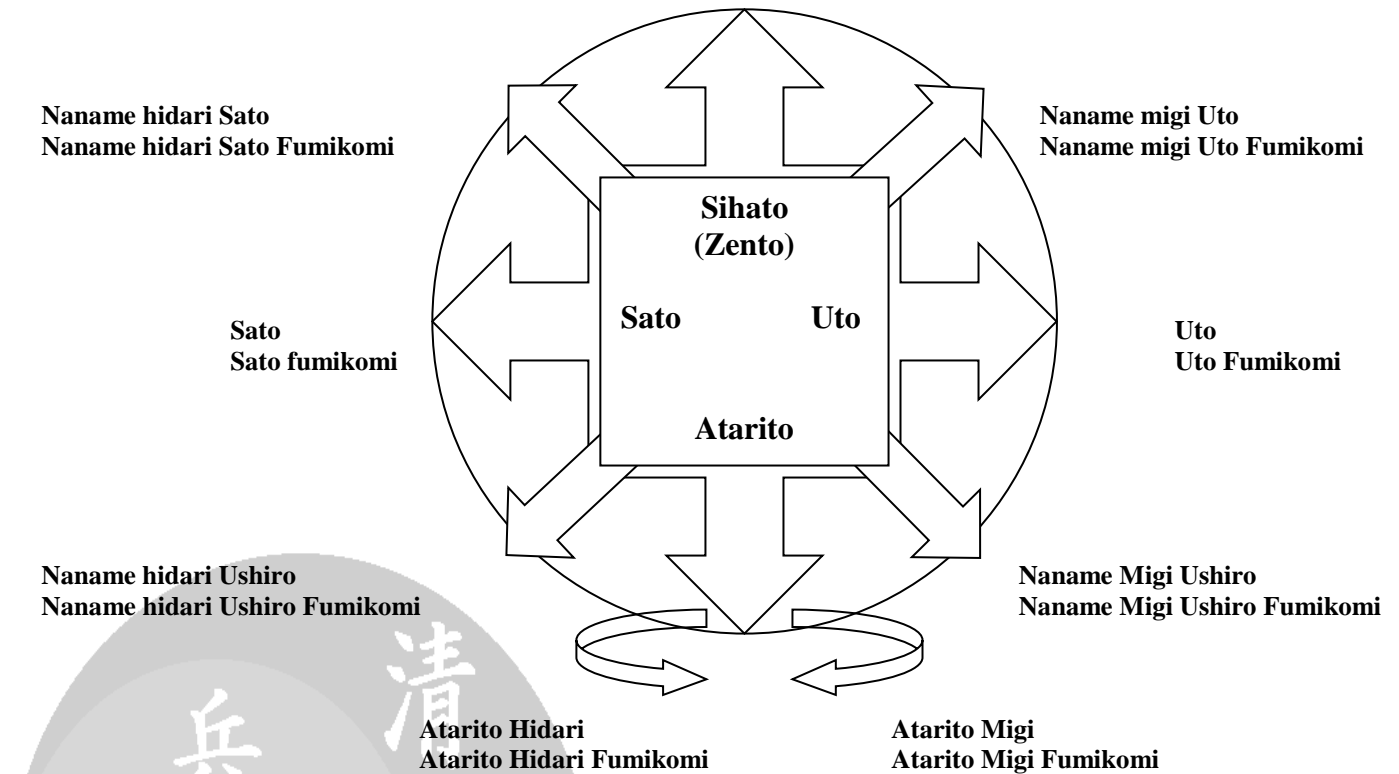


**FORMAS COMPLEMENTARIAS AL TRABAJO DE LAS KATAS
SIHATO – SATO – UTO - ATARITO**

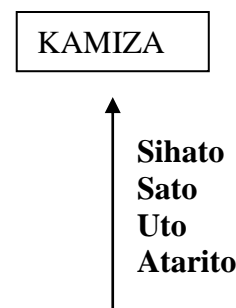
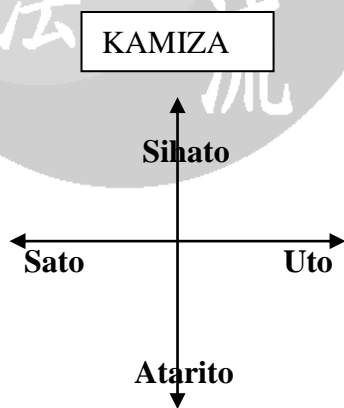
**SIHATO
SIHATO FUMIKOMI**



Las katas básicas son 4:

Sihato (Zento)

- Tomando el Kamiza como referencia frontal y girando en las cuatro direcciones
- Tomando el Kamiza como referencia en cada una de las posiciones en seiza y girando hacia él.



- El resto hasta las 18 formas, se toman como trabajos necesarios para coger habilidad, en los giro y realización del Nuki Tsuke en distintos ángulos y posiciones, tanto en Jiun como Giaku

**FORMAS COMPLEMENTARIAS AL TRABAJO DE LAS KATAS
SIHATO – SATO – UTO - ATARITO**

- | | |
|--|---|
| <p>1. Ipon me
Sihato –zento</p> | <p>Salir con la pierna dch. Después del tsiburi atrasamos la misma pierna.</p> |
| <p>2. Nihon me
Sihato –zento fumikomi</p> | <p>Salir con la pierna izd y seguido avanzar la dch. Después del tsiburi, atrasamos la pierna izd</p> |
| <p>3. Sanbon me
Naname sato</p> | <p>Se realiza el mismo trabajo que en Ipon me, en 45° izd</p> |
| <p>4. Ionhon me
Naname sato fumikomi</p> | <p>Se realiza el mismo trabajo que en Nihon me, en 45°izd</p> |
| <p>5. Gohon me
Naname migi uto</p> | <p>Se realiza el mismo trabajo que en Ipon me, en 45°dch</p> |
| <p>6. Roponme
Naname migi uto fumikomi</p> | <p>Se realiza el mismo trabajo que en Nihon me, en 45° dch</p> |
| <p>7. Nanahon me
Sato</p> | <p>Se realiza el mismo trabajo que en Ipon me, en 90° a la izd</p> |
| <p>8. Hapon me
Sato fumikomi</p> | <p>Se realiza el mismo trabajo que en Nihon me, en 90° a la izd</p> |
| <p>9. kiuhon me
Uto</p> | <p>Se realiza el mismo trabajo que en Ipon me, en 90° a la dch</p> |
| <p>10. Yiupon me
Uto fumikomi</p> | <p>Se realiza el mismo trabajo que en Nihon me, en 90° a la dch</p> |
| <p>11. Yiu ipon me
Naname hidari ushiro</p> | <p>Se realiza el mismo trabajo que en Ipon me, en 135° con respecto al Kamiza y por el lado izd.</p> |



12. Yiunihonme

Naname hidari ushiro fumikomi

Se realiza el mismo trabajo que en Nihon me, en 135° con respecto al Kamiza y por el lado izd.

13. Yiusanbon me

Naname migi ushiro

Se realiza el mismo trabajo que en Ipon me, en 135° con respecto al Kamiza y por el lado dch.

14. Yiuionhon me

Naname migi ushiro fumikomi

Se realiza el mismo trabajo que en Nihon me, en 135° con respecto al Kamiza y por el lado dch.

15. yiu gohon me

Atarito migi

Mirando al Kamiza, giramos por el lado dch y realizamos el mismo trabajo que en Ipon me. Una vez terminada la kata volvemos por el mismo lado en que hemos realizado el giro

16. Yiu ropon me

Atarito migi fumikomi

Mirando al Kamiza, giramos por el lado dch y realizamos el mismo trabajo que en Nihon me. Una vez terminada la kata volvemos por el mismo lado en que hemos realizado el giro

17. Yiunanahon me

Atarito hidari

Mirando al Kamiza, giramos por el lado izd y realizamos el mismo trabajo que en Ipon me. Una vez terminada la kata volvemos por el mismo lado en que hemos realizado el giro

18. Yiuhaon me

Atarito hidari fumikomi

Mirando al Kamiza, giramos por el lado izd y realizamos el mismo trabajo que en Nihon me. Una vez terminada la kata volvemos por el mismo lado en que hemos realizado el giro.

