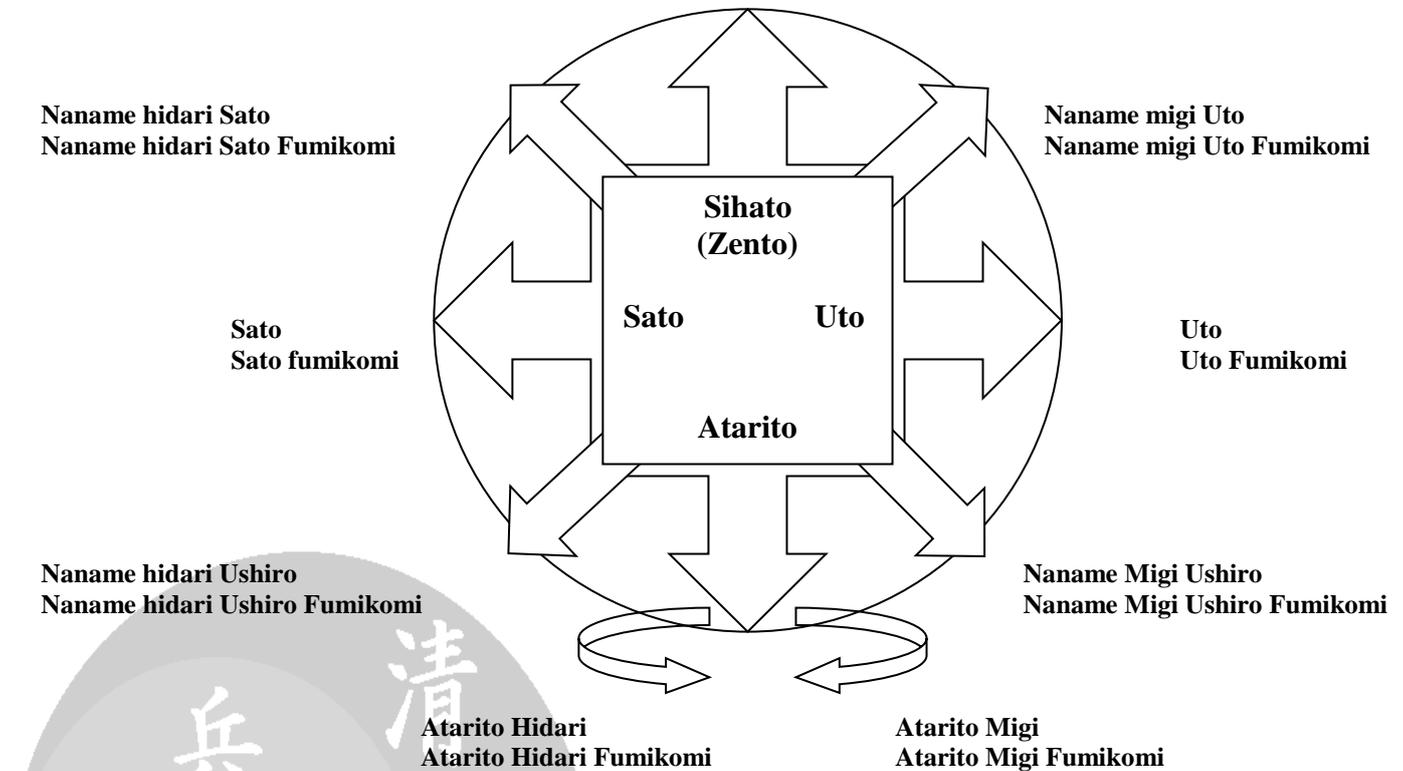


**FORMAS COMPLEMENTARIAS AL TRABAJO DE LAS KATAS  
SIHATO – SATO – UTO - ATARITO**

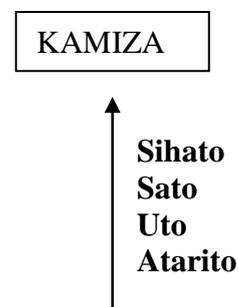
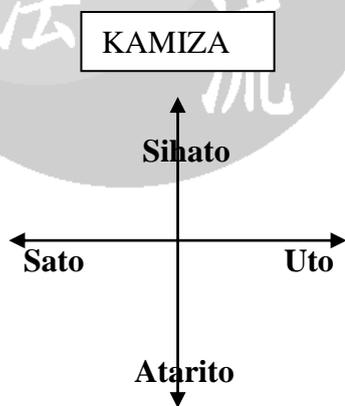
**SIHATO  
SIHATO FUMIKOMI**



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

