

Shintai Jitsu No Kata

Tori:

- De frente a Joseki en posición Choku Ritsu.
- Saluda y dice “Shintai Jitsu No Kata” Fuerte y claro. (no gritando).
- Abre el kata (avanzando pie izquierdo y luego derecho en “Heiko Dachi”).

1^{er} Movimiento:

- Realiza **Migi Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna derecha delante) retrocediendo y adsorbiendo; y realiza bloqueo con **Migi Shuto Uke**.

2^o Movimiento:

- Tori gira la cabeza hacia la izquierda y al ver un ataque (imaginario) desde esa dirección retrocede hacia la derecha en **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante) adsorbiendo y realiza bloqueo con **Hidari Uchi Uke**.

3^{er} Movimiento:

- Gira de la cabeza hacia la espalda por encima del hombro derecho y, al ver un ataque (imaginario) por la espalda, el pie izquierdo se desplaza en línea con el pie derecho, se gira hacia la derecha a la vez que pasamos pie derecho a la línea en la que estaba el pie izquierdo.
- Al girar adsorbe realizando bloqueo de **Hidari Soto Uke** en **Migi Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna derecha delante).

4^o Movimiento:

- Gira la cabeza hacia la izquierda y, al ver un ataque de patada (imaginario), desplaza hacia atrás la pierna derecha adsorbiendo en **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y realiza bloqueo de **Hidari Gedan Barai**.

5^o Movimiento:

- Se desplaza avanzando en **Ayumi Ashi** (desplazamiento natural) para ponerse en posición **Migi Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna derecha delante) y realiza bloqueo con **Migi Nagashi Uke**.

6^o Movimiento:

- Se desplaza avanzando, **Ayumi Ashi** (desplazamiento natural) para ponerse en posición **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y bloqueo con **Hidari Nagashi Uke**.

7^o Movimiento:

- Se desplaza avanzando en **Tsugi Ashi** (un pie sigue al otro) para ponerse en posición **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y realiza bloqueo con **Hidari Shuto Uke**.

8^o Movimiento:

- Se desplaza retrocediendo en **Tsugi Ashi** (un pie sigue al otro) para ponerse en posición **Hidari Zenkutsu Dachi** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y realiza bloqueo con **Hidari Jodan Uke**, haciendo **Kiai**.
- Tori abandona la posición de “Zenkutsu Dachi”, pasando a posición “Shizentai”.
- Cierra Kata (retrocediendo pie derecho y luego izquierdo). Saluda a Joseki

----- Fin de Shintai Jitsu No Kata -----