

Hirokazu Kanazawa

President of
Shotokan Karate-do International Federation



KIHON IPPON-KUMITE

estratto dal testo in inglese

KARATE – FIGHTING TECHNIQUES
The Complete Kumite

Traduzione in italiano a cura di Aldo Milazzo

KIHON IPPON-KUMITE (Basic One-Step Kumite)

Kihon ippon-kumite (basic one-step *kumite*) is a training method designed to help practitioners master a range of basic technical skills, such as body shifting, proper stances, and offensive and defensive technical abilities.

When practicing *kihon ippon-kumite* special care needs to be taken to ensure that movements are performed correctly, with proper breathing and posture, otherwise technique, power, and spirit will be sacrificed. Maintaining proper posture not only relaxes the body, it conveys refinement, dignity, formality, and aesthetic appeal.

For more advanced practitioners this training method is also well suited to the development of *zanshin* (a state of physical and mental preparedness), *saho* (etiquette), and the ability to "read" an opponent's breathing and movement.

In *kihon ippon-kumite* the attacking technique and target are predetermined and attacks are launched one at a time. Upon facing one another both participants stand up straight in *musubi-dachi* (closed V stance), bow once, and then shift into *hachiji-dachi shizentai* (open V stance) while looking into each other's eyes. The attacker then draws the right (or left) foot back one step into *zenkutsu-dachi* (front stance) while executing a left (or right) *gedan-barai* (downward block). The attacker, after informing the defender of the target, then concentrates the focus in his lower abdomen and launches a forceful attack with the intent of felling his opponent with a single strike.

When attacking, of greater importance than the posture while in the ready position is the ability to read an opponent's breathing, locate an opportunity to attack, and then swiftly take advantage of it.

The defender must maintain a level of spirit that exceeds that of the attacker, exercising patience while awaiting the attacker's strike. As the attack begins the defender must simultaneously move in the proper direction while effectively blocking and assuming a proper stance, and then promptly deliver a counterattack.

Following the defender's counterattack the attacker quietly returns to *hachiji-dachi shizentai* while breathing in, then exhales deeply while concentrating the focus in his lower abdomen, and relaxes in preparation for the next attack.

As in *gohon kumite* (five-step *kumite*) and *sanbon kumite* (three-step *kumite*), after delivering the final punch or strike of the counterattack, the defender maintains the completed position for two to three seconds. This serves to train and develop the muscles used when performing the technique. The recovery following the counterattack also provides an opportunity for the defender to further develop *zanshin*, *saho*, and the ability to read an opponent's breathing and movement.

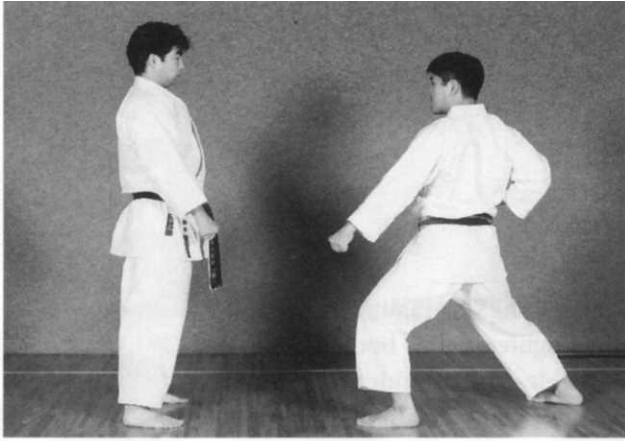
As the attacker quietly returns to *hachiji-dachi shizentai*, the defender moves in synchronization, inhaling while returning to *hachiji-dachi shizentai*, and then exhaling while tightening his body. During this motion, it is important to remain as relaxed as possible. The defender must strive to achieve harmony with the attacker in terms of movement, breathing, and use of strength, constantly looking deep into the attacker's eyes while doing so.

The repeated practice of *kihon ippon-kumite* enables the mastery of not only *zanshin* and *saho*, it also supports the future development of the ability to "read" an opponent's moves.



Delivering a jumping punch.

Per tutti gli attacchi i due contendenti si fronteggiano da posizione *shizentai*, l'attaccante inizia portando indietro il piede destro ed assumendo la posizione *gedan barai sinistro*.



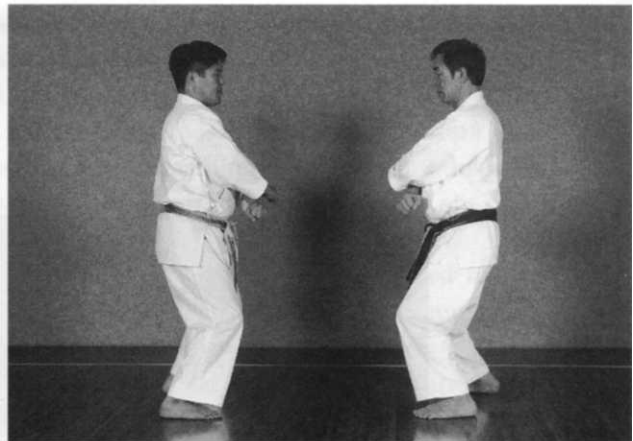
1



2



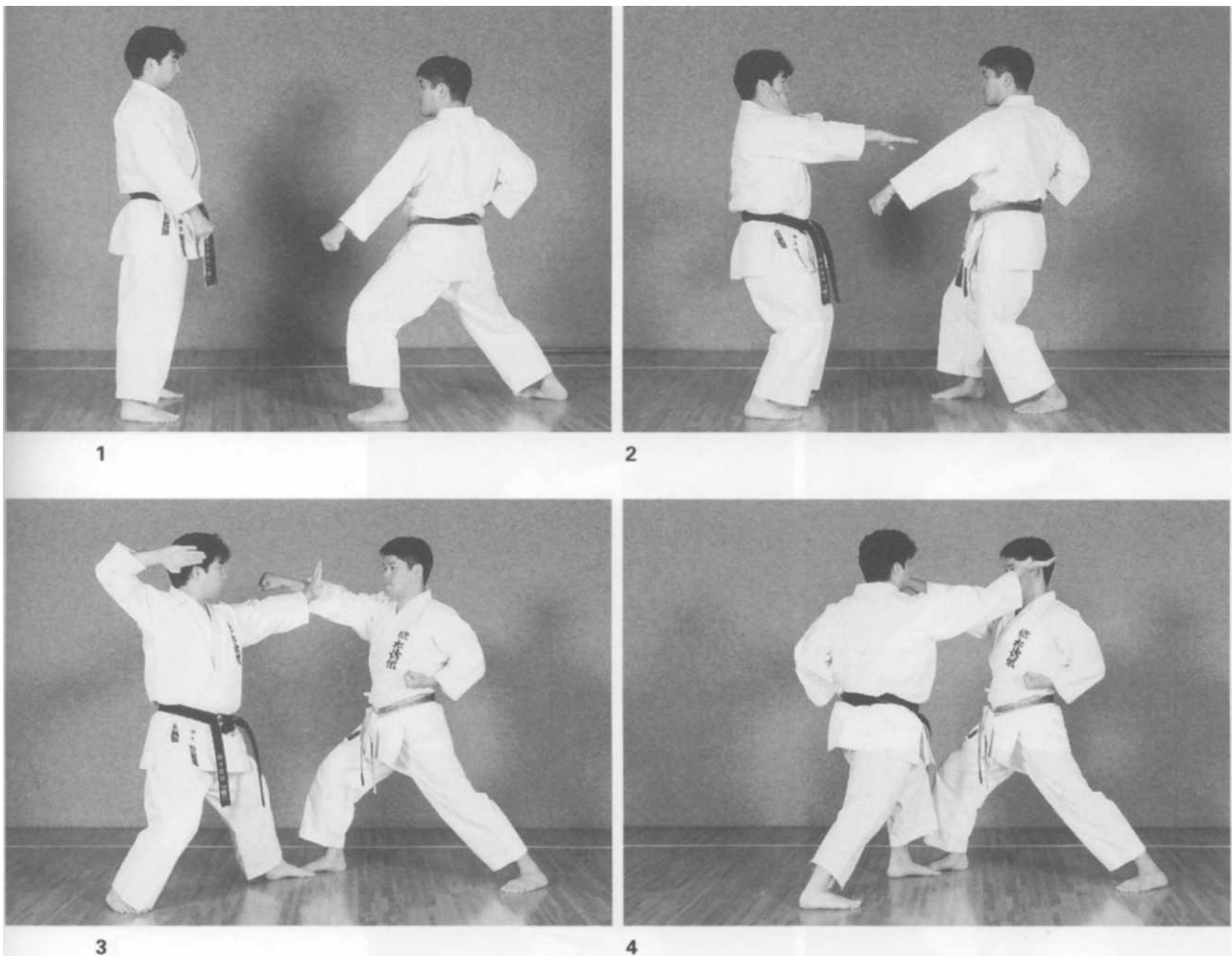
3



4

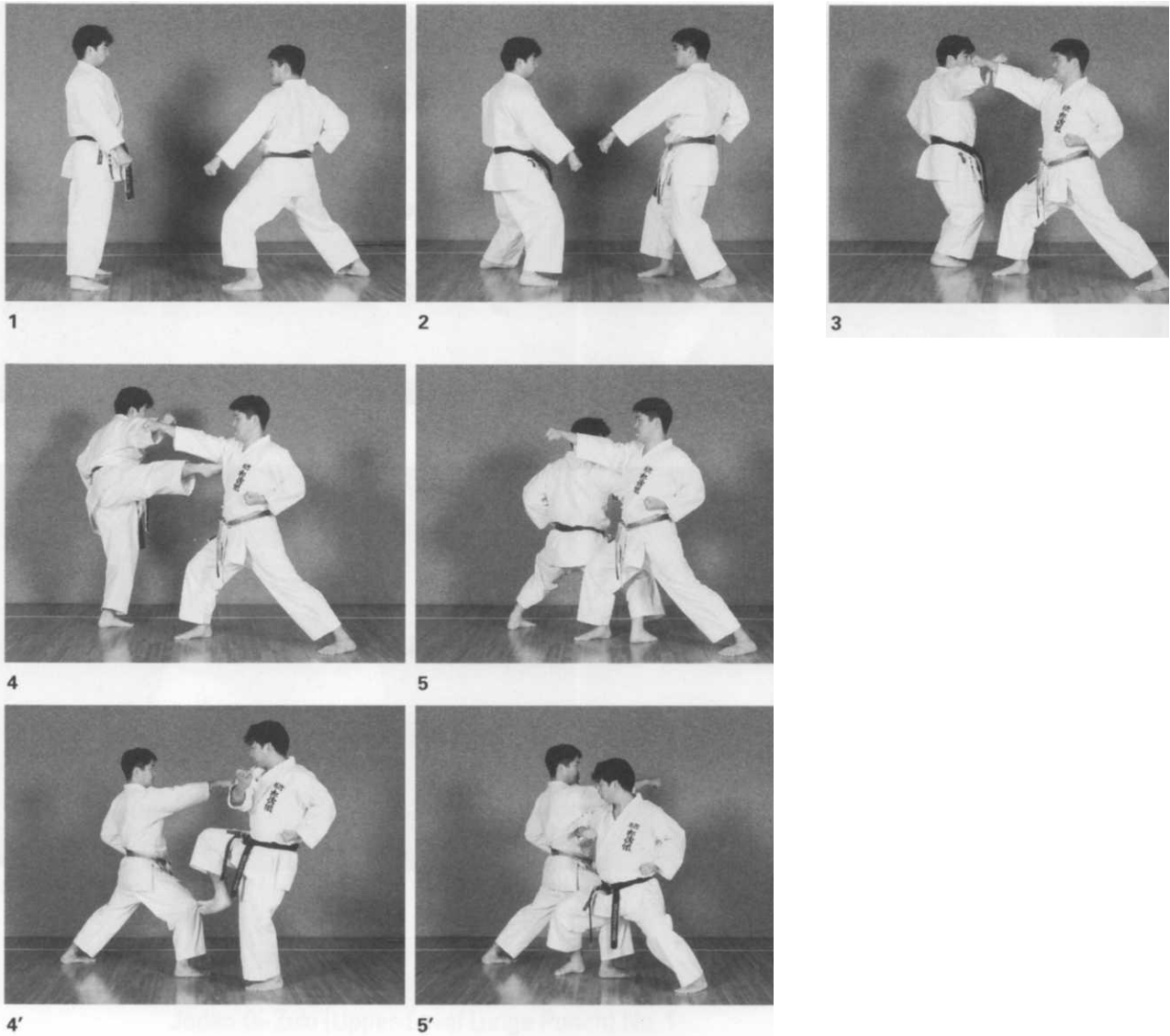
Jodan Oi-Zuki No. 1

- 1-2. Quando l'attaccante (a destra) inizia l'attacco partendo dalla posizione gedan-barai sinistra (foto 1), il difensore arretra con il piede destro e contemporaneamente difende con age-uke sinistro (foto 2).
2. Per garantire una difesa efficace, durante l'esecuzione della difesa age-uke, tirare indietro il fianco e la spalla destra in modo che fianchi e spalle formano un angolo di 45° rispetto alla direzione frontale.
3. Utilizzando l'azione della difesa, il difensore contrattacca con *chudan gyaku-zuki* destro.
4. Attaccante e difensore ritornano nella posizione iniziale.



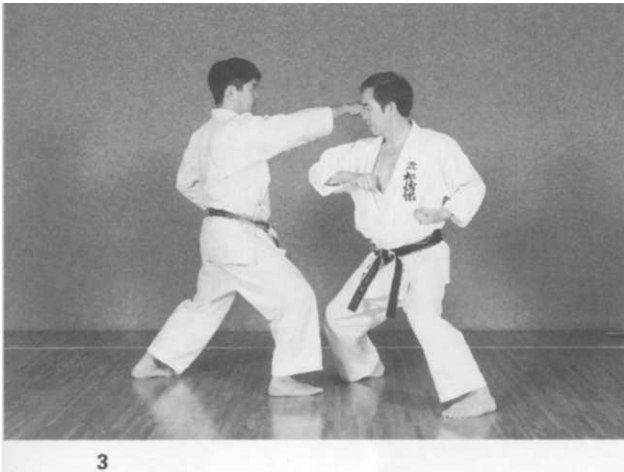
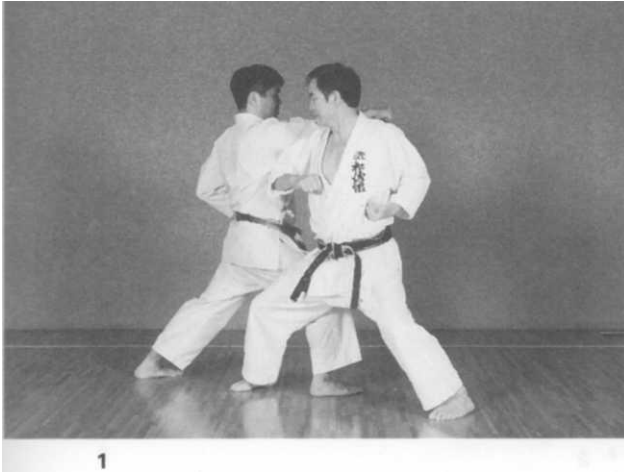
Jodan Oi-Zuki No. 2

- 1-3. Quando l'attaccante (a destra) inizia l'attacco partendo da *gedan-barai* sinistra (foto n.1) il difensore arretra con il piede destro, a 45° a destra rispetto alla direzione frontale, in posizione *kokutsu-dachi* mentre simultaneamente difende, con la mano sinistra, *jodan tate shuto uke* (foto n. 2 e 3); contemporaneamente tira la mano destra in *hiki-te* con la sensazione di portarla indietro tirando il gomito.
4. Immediatamente il difensore spinge il piede posteriore (piede destro nella foto) assumendo la posizione *zenkutsu-dachi*, mentre contemporaneamente contrattacca con *jodan shuto-uchi* (foto 4).
5. Attaccante e difensore ritornano nella posizione iniziale.



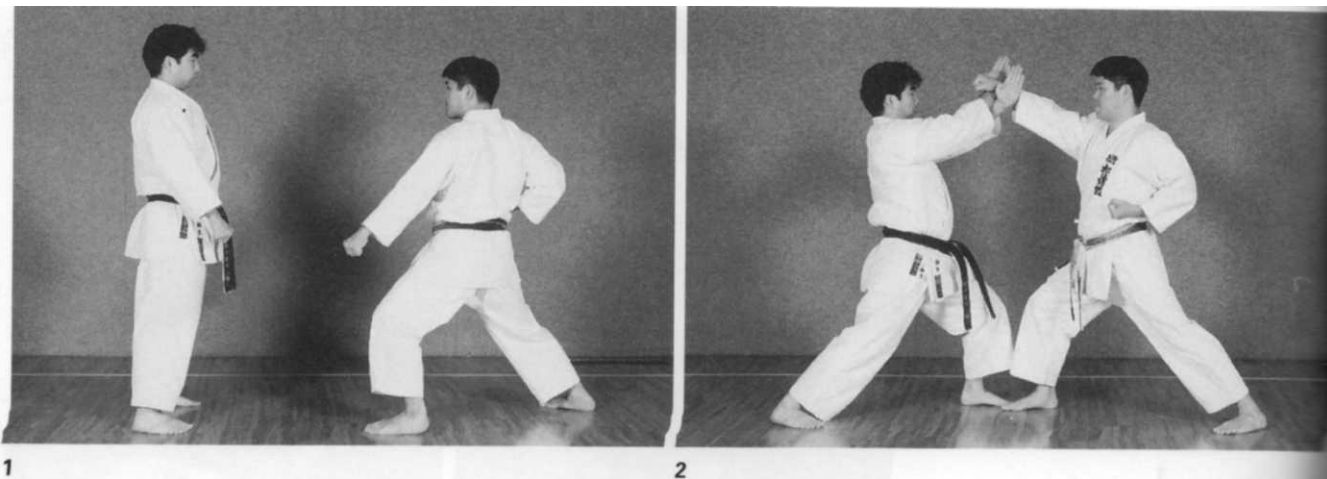
Jodan Oi-Zuki No. 3

- 1-3.** Quando l'attaccante (a destra) inizia l'attacco partendo da *gedan-barai* sinistra (foto n.1) il difensore scivola con il piede sinistro indietro in diagonale verso sinistra. (foto 2). Il piede destro viene immediatamente tirato verso il sinistro mentre si esegue la difesa *sokumen jodan-uke* con il braccio destro (foto 3).
- 4-5.** Il difensore contrattacca con *yoko-geri ke-age* destro (foto 4), scende quindi in posizione *kiba-dachi*, posizionando la sua gamba dietro quella dell'attaccante, ed eseguendo contemporaneamente *yoko empi-uchi* destro. Quando poggia il piede il difensore dovrebbe eseguire il movimento con la percezione di colpire la coscia dell'attaccante con la propria.
- 4'.** Angolo di vista opposto, della forma tra le foto 4 e 5, dopo *yoko-geri ke-age* e prima di *yoko empi-uchi*.
- 5'.** Angolo di vista opposto della foto 5 (*kiba-dachi*, *yoko empi-uchi*).



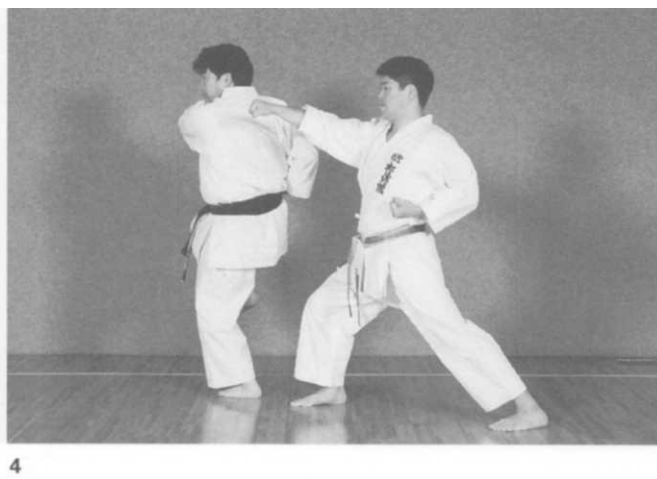
Jodan Oi-Zuki No. 3 – Supplemento (per il ritorno nella posizione iniziale)

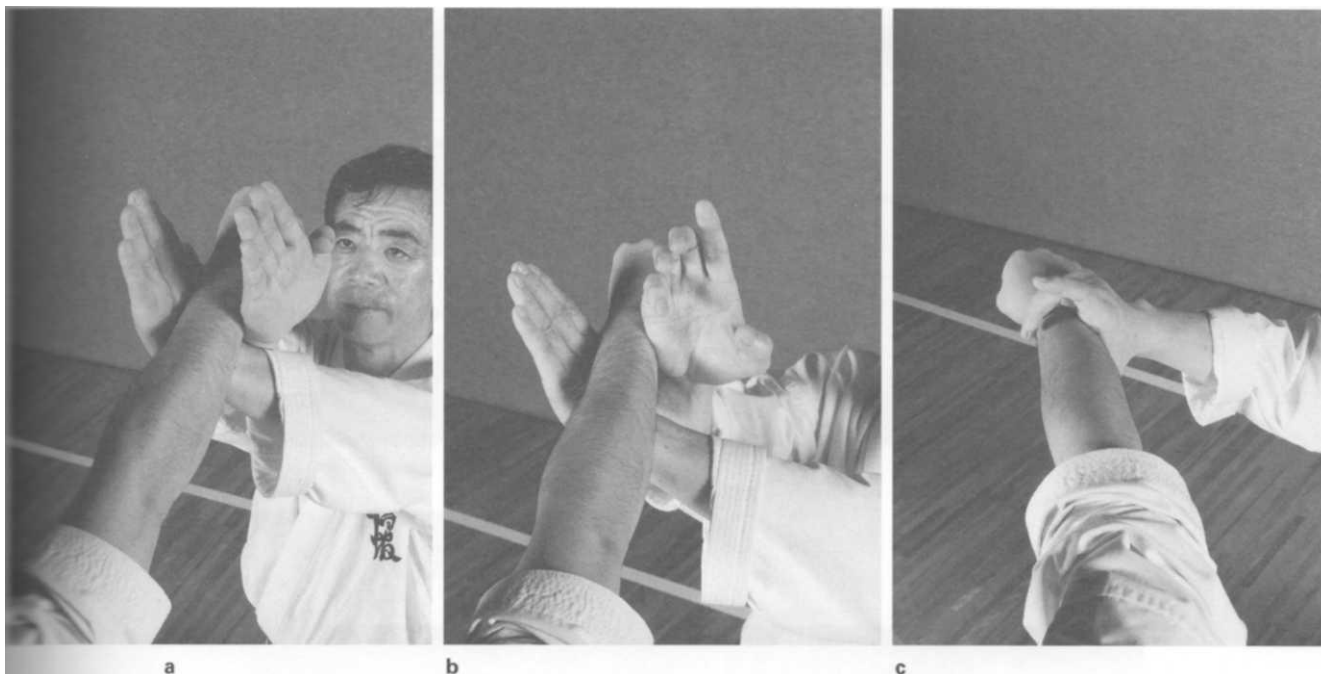
- 1-2.** Dopo il contrattacco *yoko-empi-uchi* del difensore (foto 1) entrambi, attaccante (a sinistra) e difensore (a destra), fanno un passo indietro ritornando nella rispettive posizioni iniziali. Nel fare ciò il difensore deve avere cura, ritirando il piede destro, di eseguire un movimento con *nami-ashi* (foto 2) per garantire che la propria gamba non agganci quella dell'attaccante.
- 3.** Forma scorretta (foto 3): dopo l'esecuzione di *yoko-geri ke-age*, e per eseguire *yoko-empi*, l'attaccante deve posizionare il proprio piede dietro la gamba anteriore dell'attaccante (come mostrato in foto 1).



Jodan Oi-Zuki No. 4

- 1-2. Quando l'attaccante (a destra) inizia l'attacco partendo da *gedan-barai* sinistra (foto n.1) il difensore fa un passo indietro con il piede destro e contemporaneamente esegue *jodan haishu juji-uke* (foto 2). Nell'esecuzione del bloccaggio, la mano destra deve essere posizionata sopra la sinistra.
3. Quindi il difensore afferra saldamente il polso dell'attaccante con la propria mano destra e, mantenendo il gomito dritto, tende il braccio lateralmente mentre contemporaneamente contrattacca con *mawashi-geri* destro (foto 3). In questo modo il difensore attira a se l'attaccante tirando la mano destra verso la parte posteriore utilizzando la reazione per liberare la gamba che ha calciato.
- 4-5. Il difensore ritrae la gamba che ha calciato e, ruotando il corpo in senso antiorario e facendo perno sul piede sinistro (foto 4), poggia il piede destro oltre l'attaccante e simultaneamente esegue *mawashi-uchi* sinistro (foto 5).



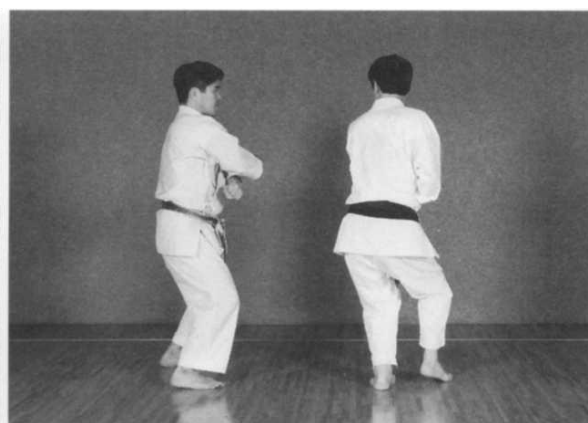


Jodan Oi-Zuki No. 4 (continuazione)

- a. Dettaglio della posizione delle mani per *jodan haishu juji-uke*.
- b. Quando la mano destra ruota per afferrare il polso dell'attaccante, ogni dito è piegato in un angolo differente, come mostrato nella foto. Questo consente al mignolo di trattenere per primo il polso, seguito dalle altre dita in successione.
- c. Vista da vicino della mano destra del difensore dopo che ha preso il polso dell'attaccante.



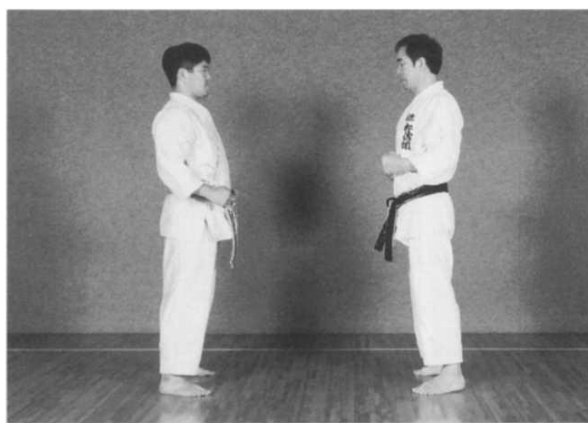
1



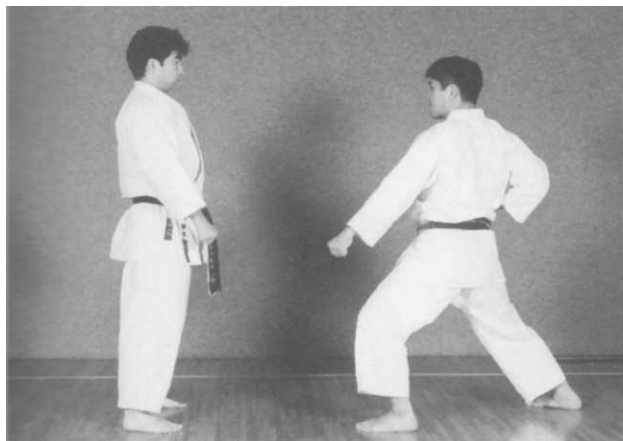
2

Jodan Oi-Zuki No. 4 – Supplemento (e ritorno nella posizione iniziale)

- 1. Osserviamo (foto 1) una diversa angolazione per l'esecuzione di *mawashi empi-uchi* (della precedente foto 5). Fare un passo in avanti con il piede che ha calciato (destra) portandolo fuori dall'attaccante mentre si ruota il corpo in senso antiorario, ed eseguire *mawashi empi uchi* (sinistro) mentre si posiziona il piede in *zenkutsu-dachi*.
- 2-3. Ruotando ancora in senso antiorario scivolare con il piede destro (foto 2) e tornare nella posizione iniziale (foto 3).



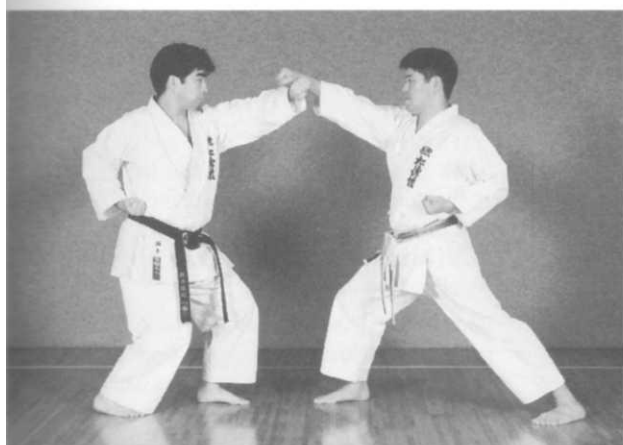
3



1



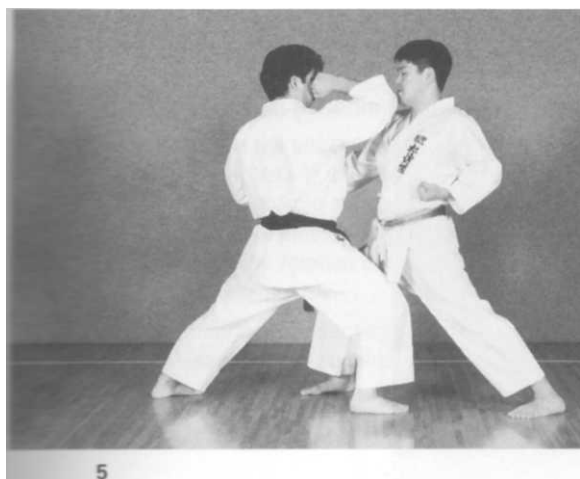
2



3



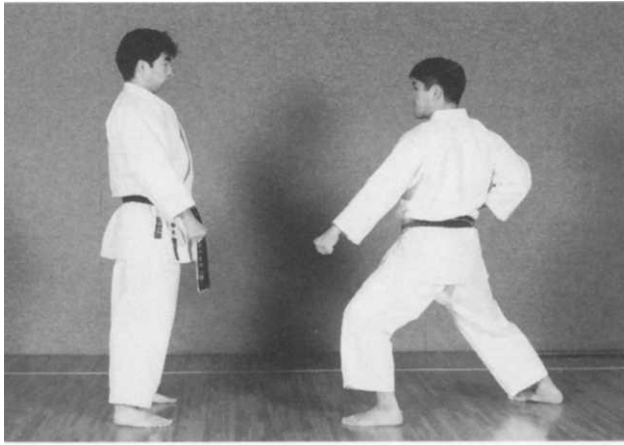
4



5

Jodan Oi-Zuki No. 5

- 1-2. Il *Kihon ippon* n. 5 inizia come il n.1: il difensore arretra con il piede destro (foto 2) e, contemporaneamente, difende con *age-uke* sinistro).
3. Il difensore ritira il piede anteriore (sinistro) di mezzo passo, mentre fa questo è importante mantenere i fianchi alla stessa altezza (foto 3).
- 4-5. Dopo di che il difensore contrattacca con *mae-geri* destro (foto 4) e portando il piede avanti segue con *tate enpi-uchi* destro (foto 5).



1



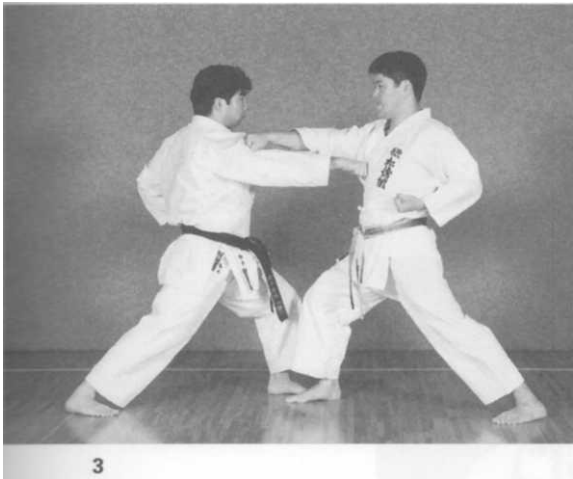
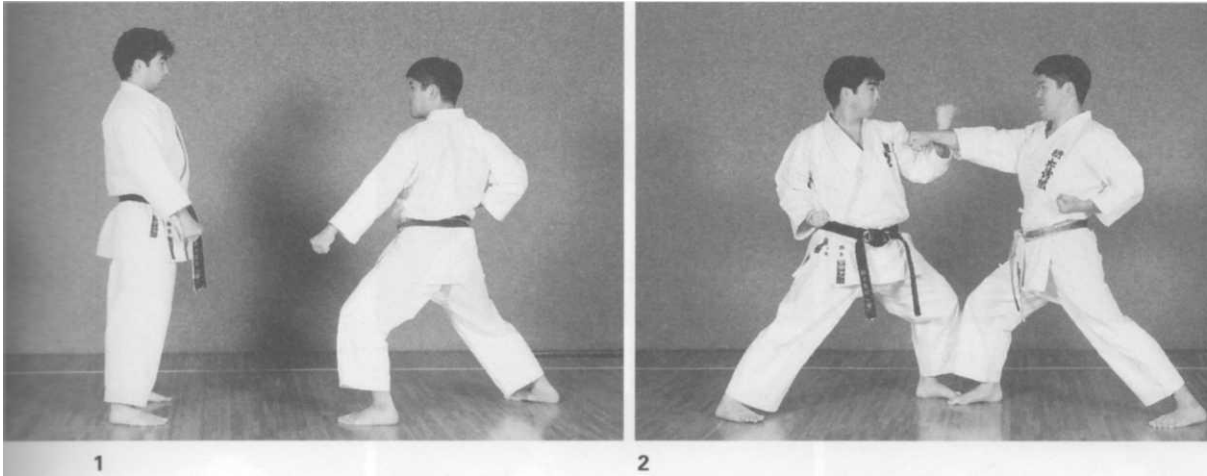
2



3

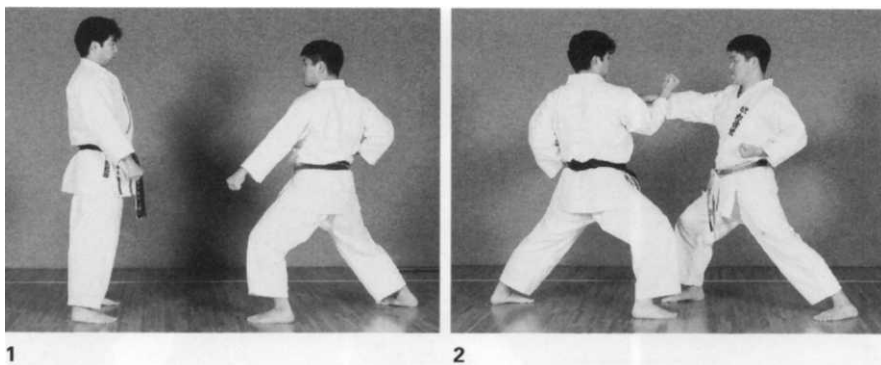
Jodan Oi-Zuki No. 6

- 1-2. Quando l'attaccante (a destra) inizia l'attacco partendo dalla posizione *gedan-barai* sinistra (foto 1) il difensore fa un passo indietro con il piede destro mentre contemporaneamente esegue *hirate-barai* (sinistro) (foto 2).
3. Dopo la parata la mano sinistra va in *hiki-te*. Utilizzando la reazione generata da questo movimento, il difensore ruota i suoi fianchi, mentre simultaneamente esegue *jodan haito-uchi* destro (foto 3).



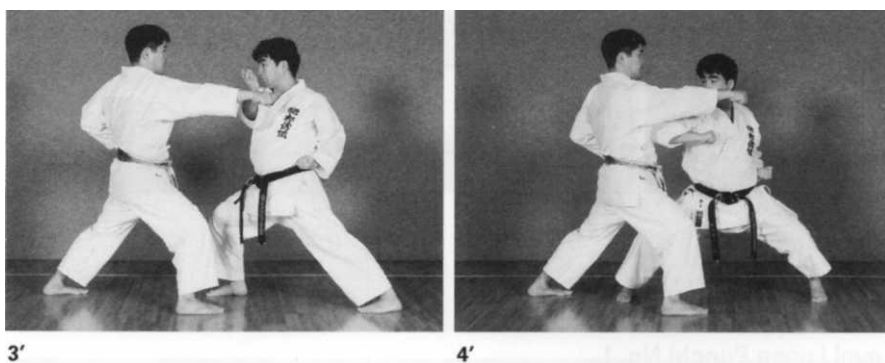
Chudan Oi-Zuki No. 1

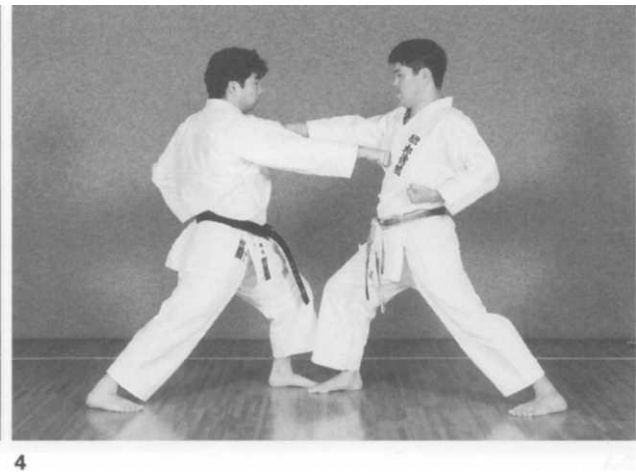
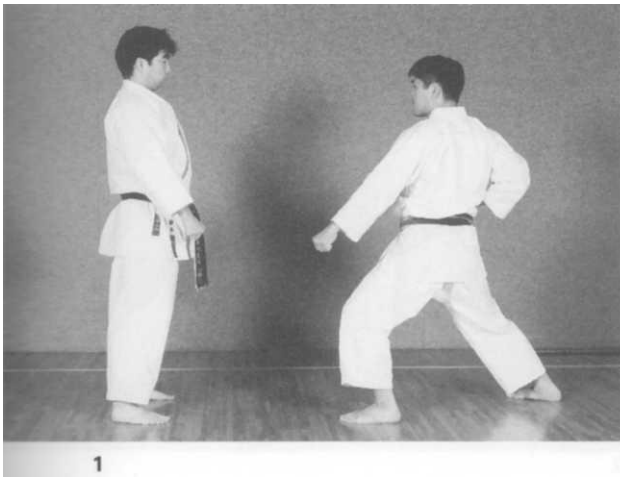
- 1-2. Quando l'attaccante (a destra) inizia l'attacco partendo dalla posizione *gedan-barai* sinistra (foto n.1), il difensore fa un passo indietro con il piede destro mentre contemporaneamente si difende con *chudan soto-ude-uke* sinistro (foto 2). Per garantire una efficace difesa, tira bruscamente indietro il fianco e la spalla destra, mentre esegue la parata. La rotazione dei fianchi e la torsione del polso del braccio che para sono eseguiti simultaneamente.
3. Utilizzando la reazione della difesa il difensore contrattacca con *chudan gyaku-zuki* (foto 3).



Chudan Oi-Zuki No. 2

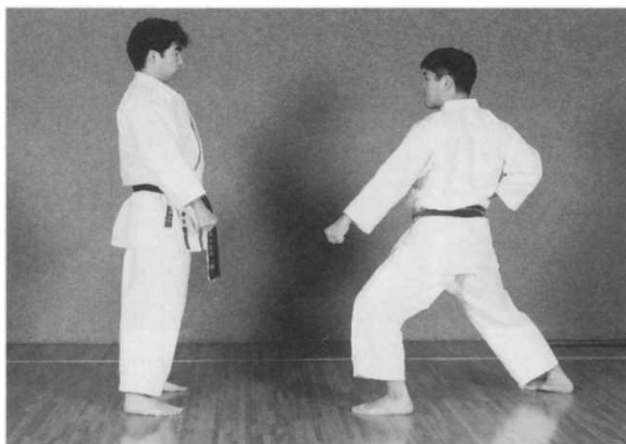
- 1-2. Quando l'attaccante (a destra) inizia l'attacco partendo dalla posizione *gedan-barai* sinistra (foto 1), il difensore, seguendo gli stessi principi di "Chudan Oi-Zuki No. 1", fa un passo indietro con il piede sinistro mentre contemporaneamente si difende con *chudan soto-ude-uke* destro (foto 2).
- 3-4. Il difensore contemporaneamente si sposta in avanti con *suri-ashi*, passando con il piede destro (senza sollevarlo) nella posizione *kiba-dachi*, e simultaneamente contrattacca con *yoko emp-uchi* (foto 4)
5. Dopo di che il piede destro viene ritirato della stessa distanza in cui è stato spostato per eseguire il *suri-ashi* e il difensore ritorna nella posizione di partenza, *shizentai* (foto5).
- 3'. Angolo di vista opposto della foto 3.
- 4'. Angolo di vista opposto della foto 4.





Chudan Oi-Zuki No. 3

- 1-2.** Quando l'attaccante (a destra) inizia l'attacco partendo dalla posizione *gedan-barai* sinistra (foto 1), il difensore fa un passo indietro con il piede destro, mentre contemporaneamente esegue *chudan uchi ude-uke* sinistro (foto 2). Per garantire una efficace difesa, tira bruscamente il fianco e la spalla destra durante esecuzione della difesa. La rotazione dei fianchi e la torsione del polso del braccio che difende devono essere eseguite contemporaneamente.
- 3-4.** Il difensore immediatamente contrattacca con lo stesso braccio con *jodan kizami-zuki* (foto 3) seguito da *chudan gyaku-zuki* destro (foto 4).



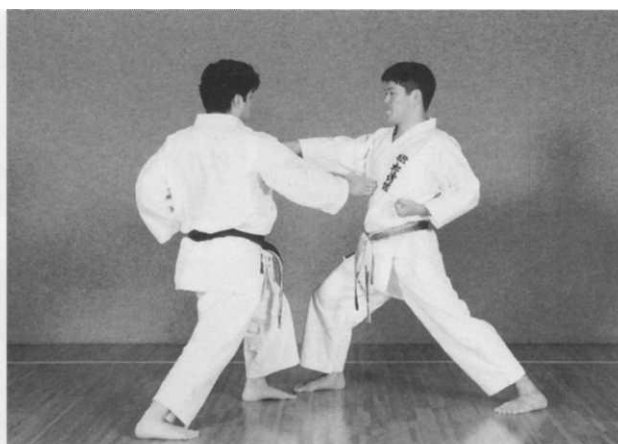
1



2



3-A



4

Chudan Oi-Zuki No. 4

1-2 Quando l'attaccante (a destra) inizia l'attacco partendo dalla posizione *gedan-barai* sinistra (foto 1), il difensore arretra con il piede destro, a 45° a destra rispetto alla direzione frontale, in posizione *kokutsu-dachi* e simultaneamente difende con *chudan shuto-uke* sinistra (foto 2).

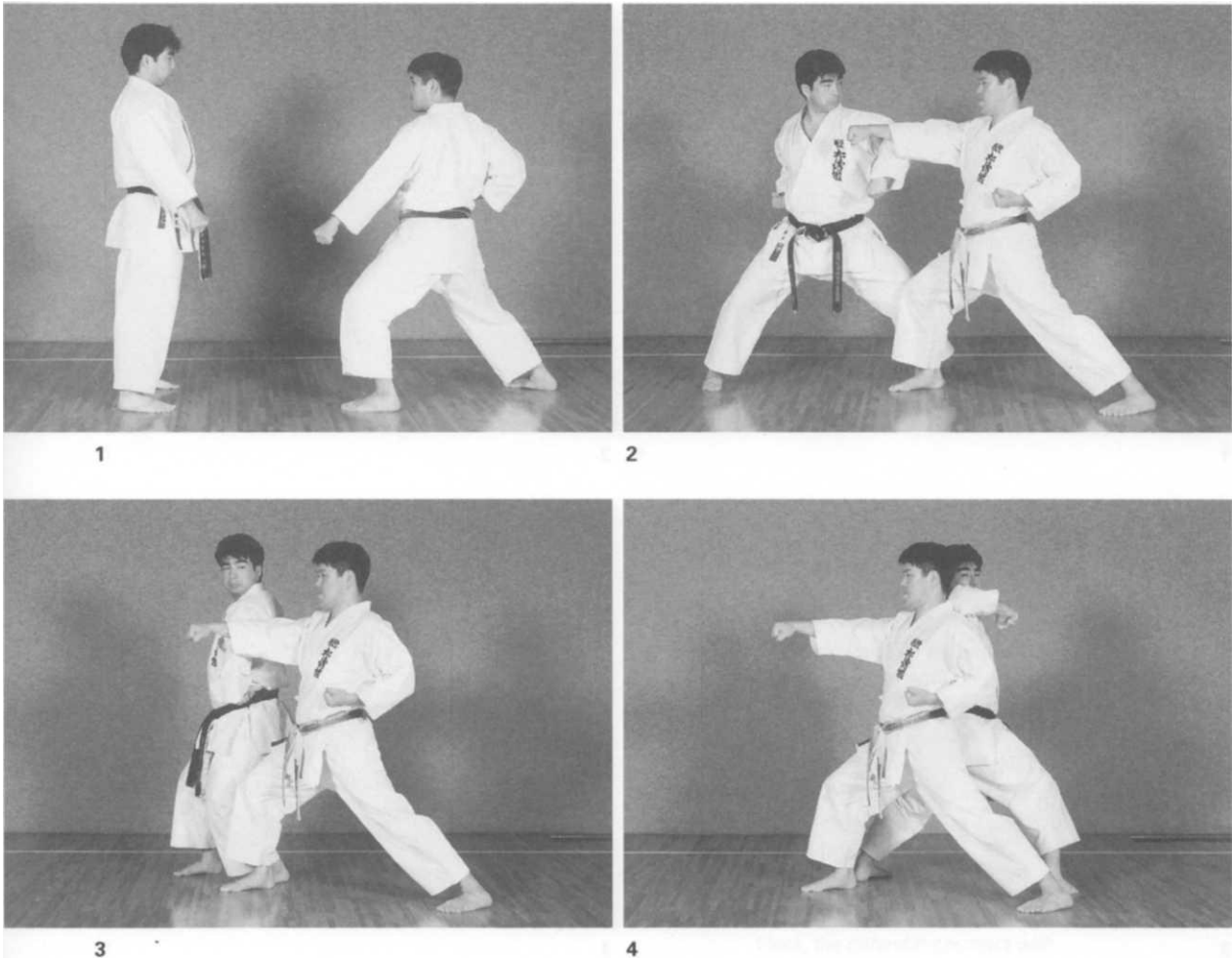
3-A. Il difensore contrattacca con *chudan kizami-geri* sx (foto 3-A).

3-B. Invece di *kizami-geri*, in difensore può pure contrattaccare con *mawashi-geri* (foto 3B). Quale calcio utilizzare dipende dalla distanza tra attaccante e difensore.

4. Dopo il calcio, immediatamente, il difensore, spinge con forza il piede posteriore e si sposta in posizione *zenkutsu-dachi*, mentre simultaneamente continua ad attaccare con *chudan tate shihon nukite* destro. (foto 4).

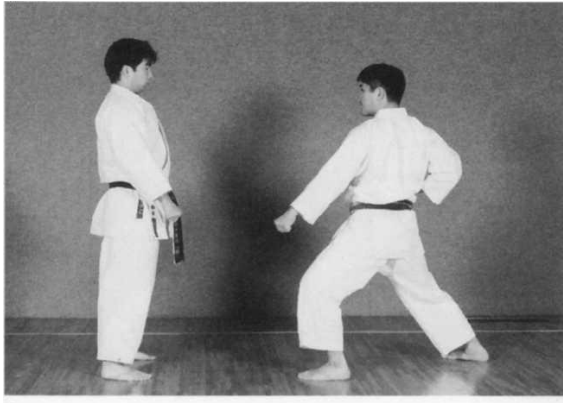


3-B

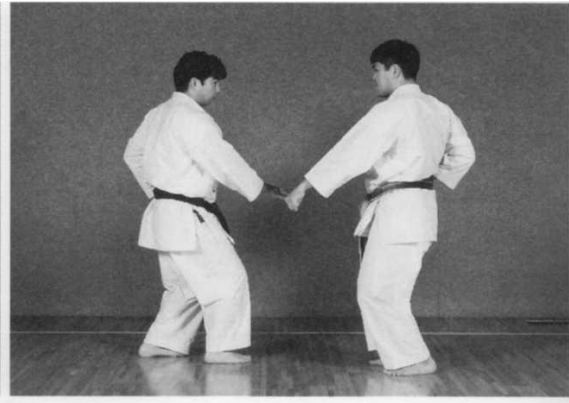


Chudan Oi-Zuki No. 5

- 1-2.** Quando l'attaccante (a destra) inizia l'attacco partendo dalla posizione *gedan-barai* sinistra (foto 1), il difensore arretra con la gamba destra in posizione *kiba-dachi* e contemporaneamente difende con *chudan hiji-uke* (parata con il gomito) (foto 2).
- 3-4.** Il difensore, facendo perno sul piede sinistro (foto 3), ruota (di schiena) di 180° in senso orario portandosi in posizione *kiba-dachi* e simultaneamente contrattacca con *jodan ushiro mawashi empi-uchi* destro (foto 4).



1



2



3



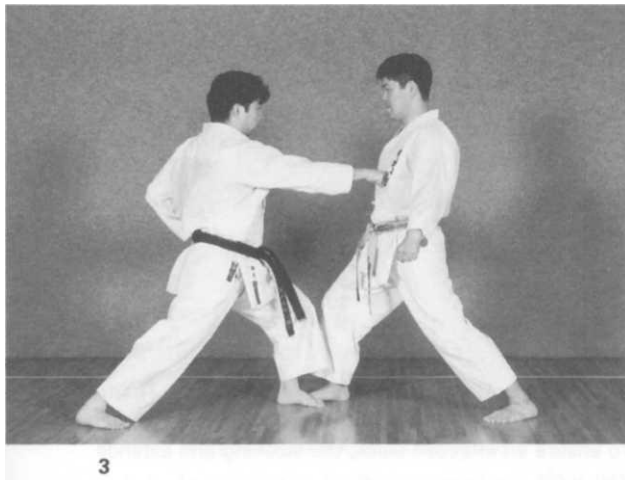
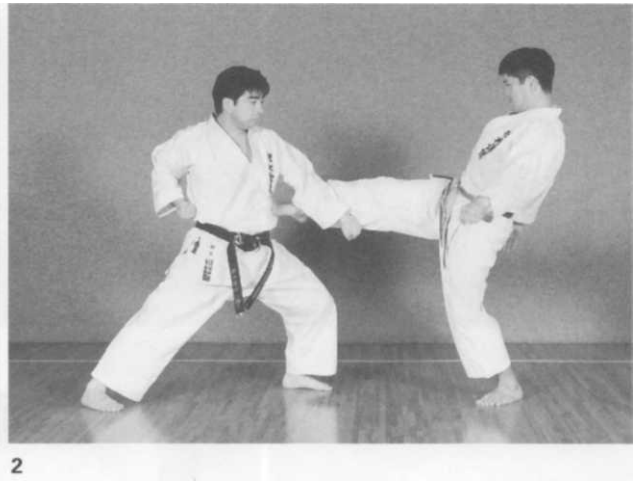
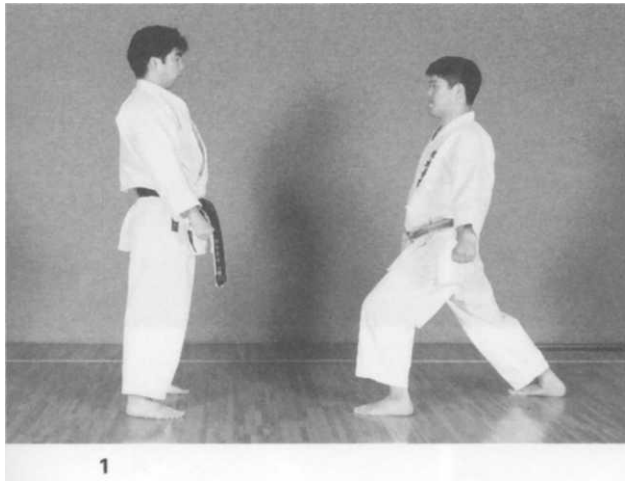
4



5

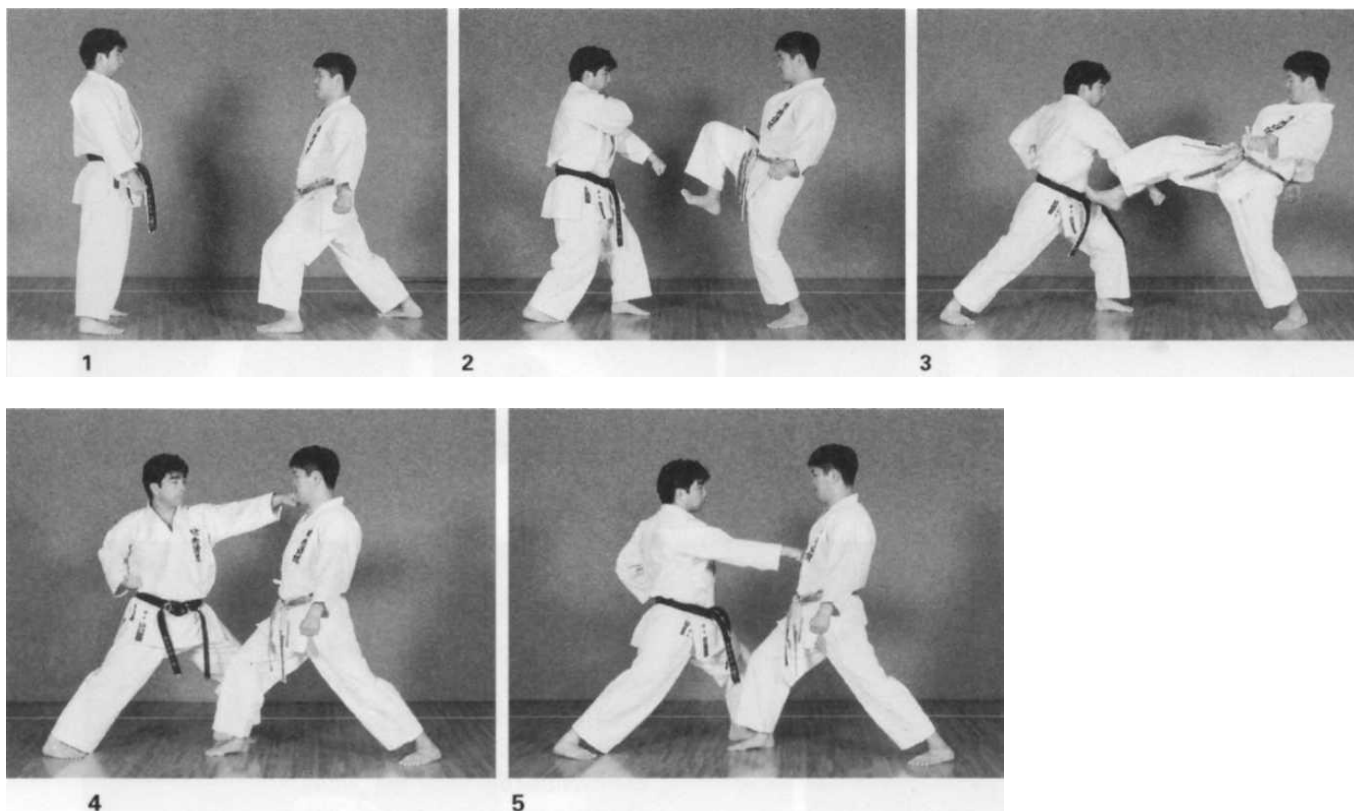
Chudan Oi-Zuki No. 6

- 1-2. Quando l'attaccante (a destra) inizia l'attacco partendo dalla posizione *gedan-barai* sinistra (foto 1), il difensore, appena l'attaccante si muove in avanti per l'attacco, fa un passo avanti con la gamba destra (foto 2).
- 3-4. Il difensore si muove in modo da portare il suo piede anteriore all'esterno del piede anteriore (destro) dell'attaccante (foto 3) e si difende con *chudan mawashi-uke* destro (foto 4), (non bisogna portare il braccio indietro durante la difesa, ma mantenerlo fermo e andare avanti con il corpo).
5. Il difensore contrattacca con *jodan tate teisho-uchi* con lo stesso braccio.



Mae-Geri No. 1

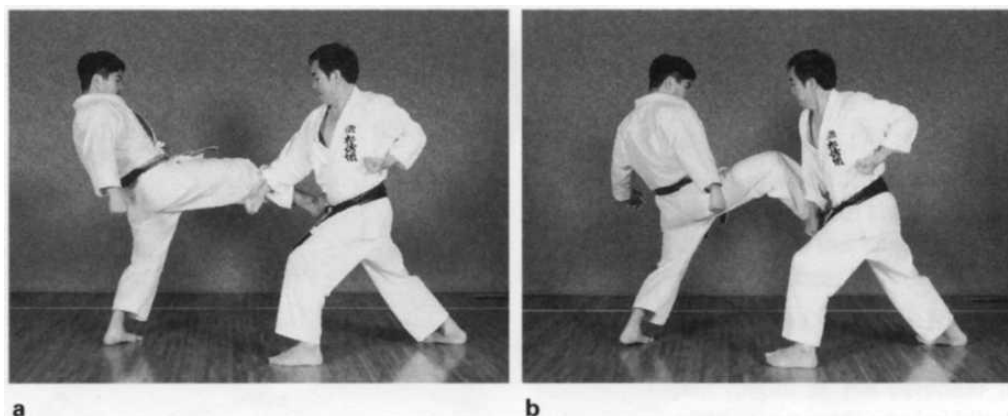
- 1-2. Quando l'attaccante (a destra) inizia l'attacco partendo dalla posizione *zenkutsu-dachi* sinistra in *morote-gedan barai* (foto 1), il difensore fa un passo indietro con il piede destro, mentre contemporaneamente esegue *gedan-barai* sinistro (foto 2). Per garantire una efficace difesa, tira bruscamente il fianco e la spalla destra durante esecuzione della difesa.
3. Utilizzando la reazione della difesa, il difensore contrattacca con *chudan gyaku-zuki* destro (foto 3).



Mae-Geri No. 2

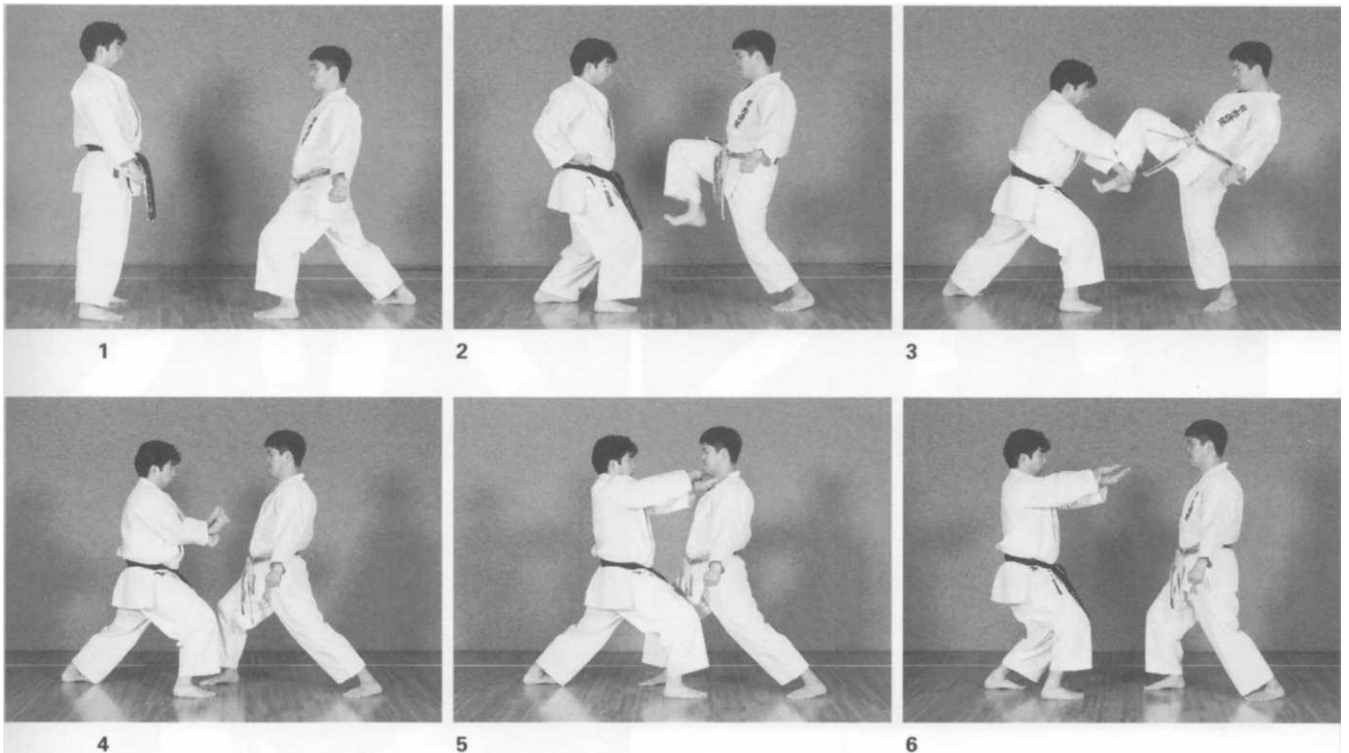
1-3. Quando l'attaccante (a destra) inizia l'attacco partendo dalla posizione *zenkutsu-dachi* sinistra in *morote-gedan barai* (foto 1), il difensore fa un passo indietro con il piede destro, mentre contemporaneamente esegue *gyaku gedan-barai* destro (foto 3). Per garantire una efficace difesa il braccio che esegue *gedan-barai* (destro) si estende verso il basso creando un angolo di 45 gradi rispetto alla direzione frontale.

4-5. Il difensore immediatamente contrattacca con *jodan kizami-zuki* sinistro (foto 4) e continua con *chudan gyaku-zuki* destro (foto 5). Durante l'esecuzione di *kizami-zuki* e *gyaku-zuki* è importante utilizzare sufficientemente la rotazione dei fianchi.



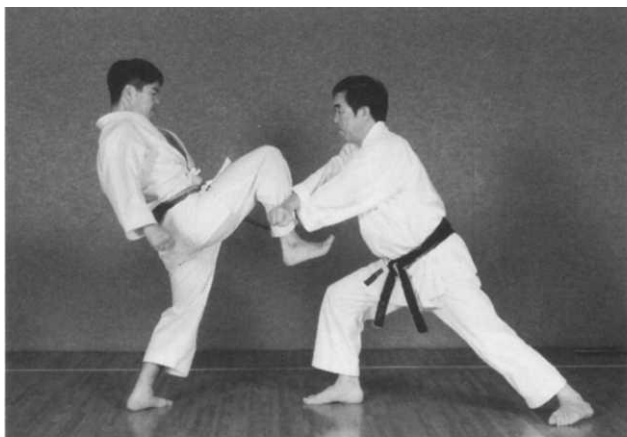
Supplemento per Gyaku Gedan-Barai

- a. Forma corretta: il braccio che esegue *gyaku gedan-barai* si estende in basso ad un angolo di 45°.
- b. Forma errata: il braccio che difende si estende direttamente in basso.

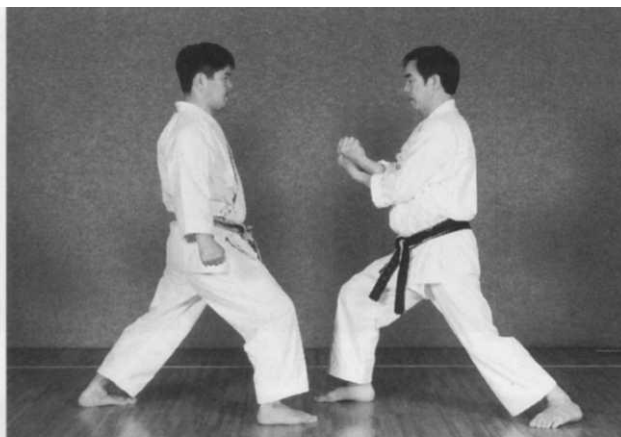


Mae-Geri No. 3

- 1-3. Quando l'attaccante (a destra) inizia l'attacco partendo dalla posizione *zenkutsu-dachi* sinistra in *morote-gedan barai* (foto 1), il difensore fa un passo indietro con il piede sinistro, mentre contemporaneamente difende con *gedan jūji-uke* (foto 3) (braccio destro sopra il sinistro).
- 4-5. In preparazione del contrattacco, il difensore ritira i propri gomiti, mentre continua a tenere i pugni incrociati (foto 4), poi immediatamente spinge con forza il piede posteriore (sinistro) mentre esegue *jōdan shutō jūji-uchi* (difesa alta con le mani incrociate a coltello) (foto 5). Particolare attenzione bisogna prestare alla rotazione delle braccia (polso) quando si esegue questa tecnica.
6. Il difensore esegue una lunga inspirazione mentre ritorna nella posizione di partenza.



1

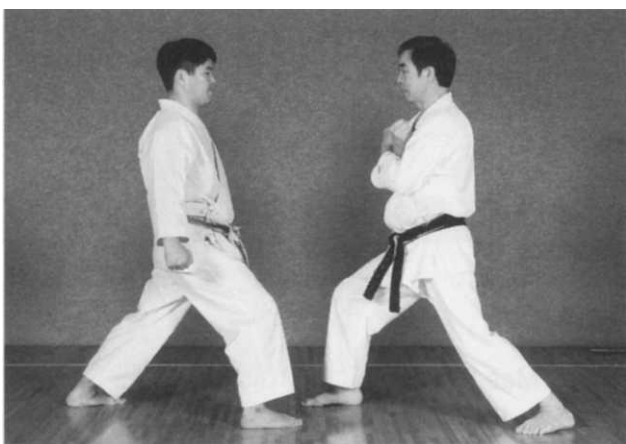


2

Supplemento Mae-Geri No. 3

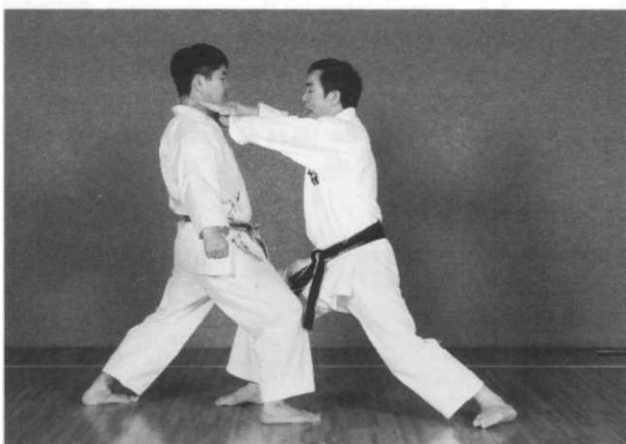
1. *Gedan juji-uke.*

2. Forma corretta: dopo la difesa *gedan juji-uke*, prima del contrattacco *jodan shuto juji-uchi* i pugni devono essere mantenuti (orientati) nella direzione dell'obiettivo.



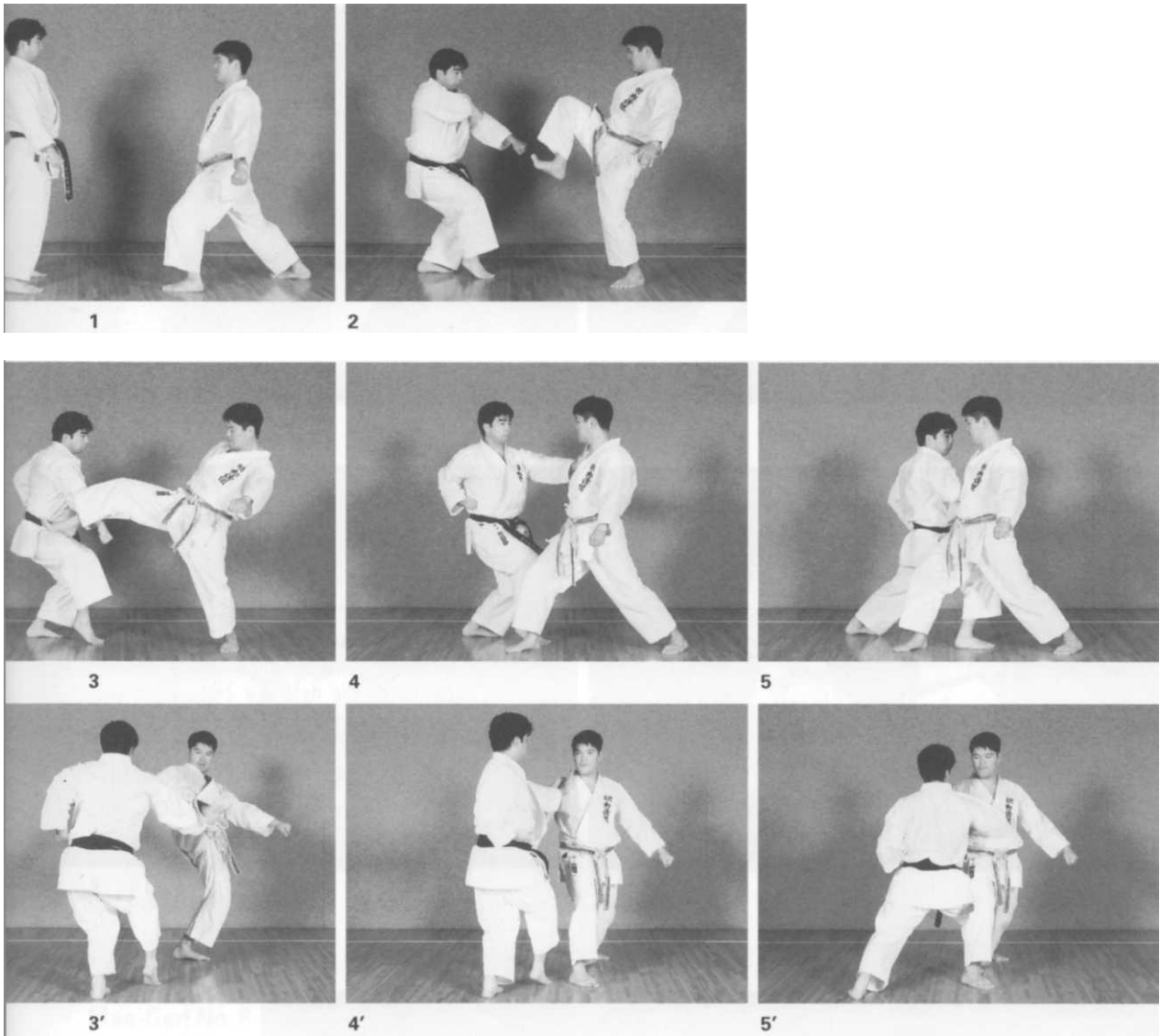
2'

2'. Forma errata: i polsi sono tirati indietro fino al torace e non puntati verso l'obiettivo.



3

3. *Jodan shuto juji-uchi.*

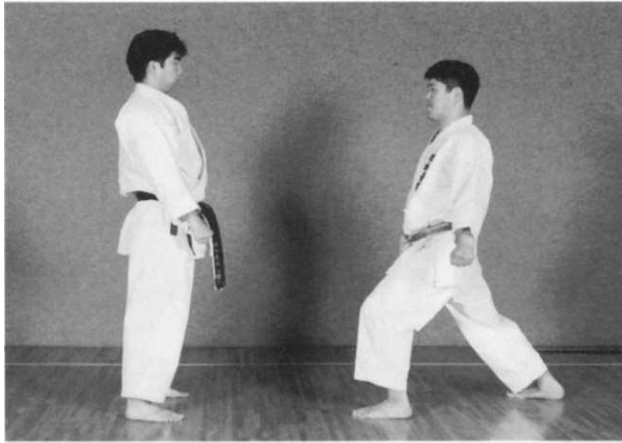


Mae-Geri No. 4

1-3. Quando l'attaccante (a destra) inizia l'attacco partendo dalla posizione *zenkutsu-dachi* sinistra in *morote-gedan barai* (foto 1), il difensore ritira il piede destro verso l'interno ed assume la posizione *neko ashi-dachi* (foto 2) e contemporaneamente difende con *gedan-barai* destro (foto 3).

4-5. Subito dopo il difensore porta avanti il piede destro assumendo la posizione *zenkutsu-dachi* mentre contemporaneamente esegue *mae empi-uchi* destro (foto 5). In preparazione del contrattacco la mano destra, che ha eseguito la difesa, è tirata indietro, mentre quella sinistra viene spinta verso l'attaccante in *tate shutò* (foto 4).

3'-5'. Prospettiva laterale delle foto 3-5.



1



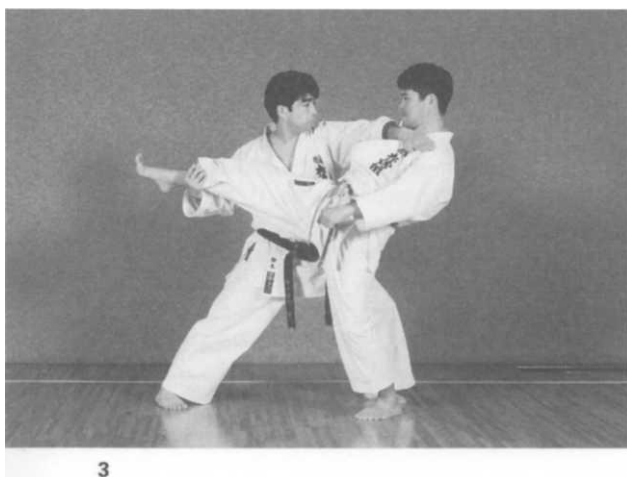
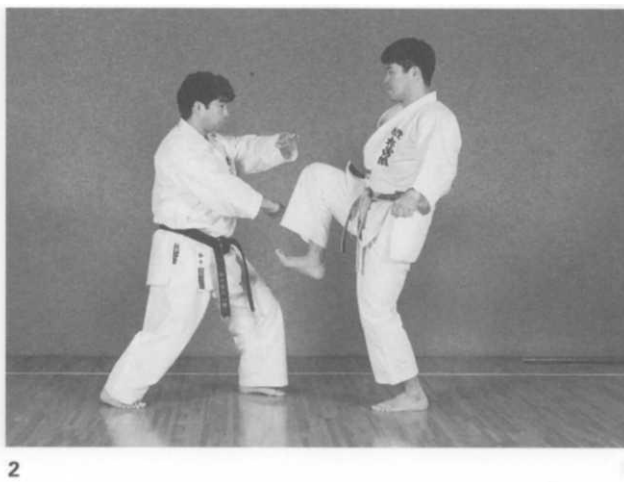
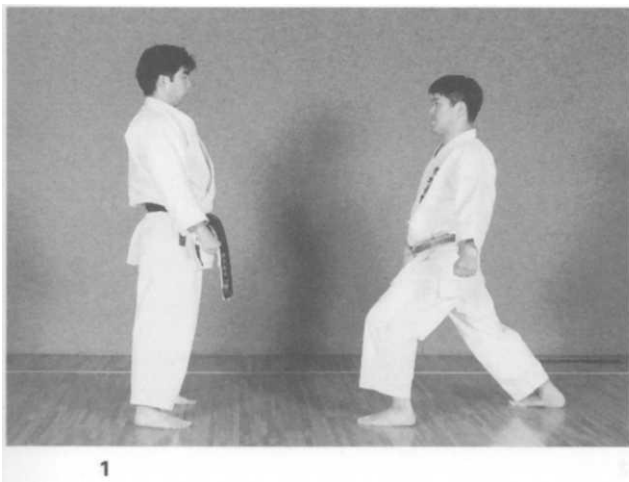
2



3

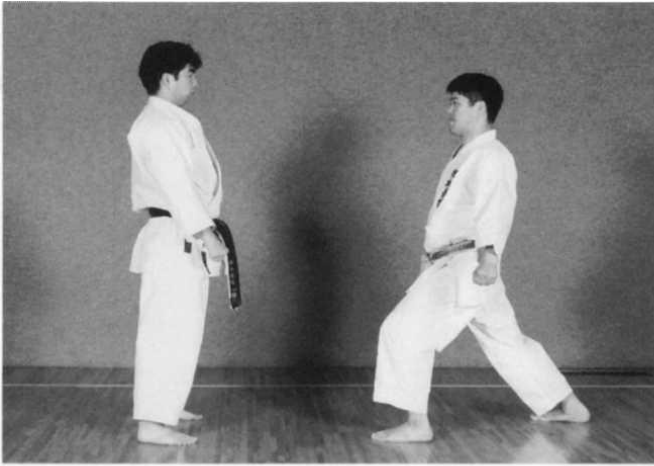
Mae-Geri No. 5

- 1-2. Quando l'attaccante (a destra) inizia l'attacco partendo dalla posizione *zenkutsu-dachi* sinistra in *morote-gedan barai* (foto 1), il difensore fa un passo indietro con la gamba destra in posizione *kòkutsu-dachi*, afferrando il piede dell'attaccante e tirandolo con *sukui-uke* (foto 2).
3. Il difensore immediatamente si sposta nella posizione *zenkutsu-dachi*, (spostando la gamba anteriore all'esterno) mentre contrattacca con *chudan gyaku-zuki* destro (foto 3).



Mae-Geri No. 6

- 1-2.** Quando l'attaccante (a destra) inizia l'attacco partendo dalla posizione *zenkutsu-dachi* sinistra in *morote-gedan barai* (foto 1), il difensore fa un passo avanti con la gamba sinistra mentre difende con *gyaku-gedan-barai* usando il braccio destro (foto 2).
- 3.** Con la mano sinistra posizionata sul collo dell'attaccante e la mano destra che aggancia la gamba che ha calciato (destra) (foto 3), il difensore sbilancia l'attaccante.



1



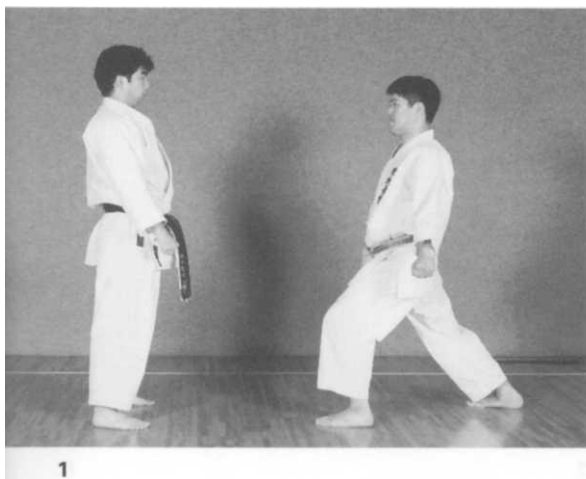
2



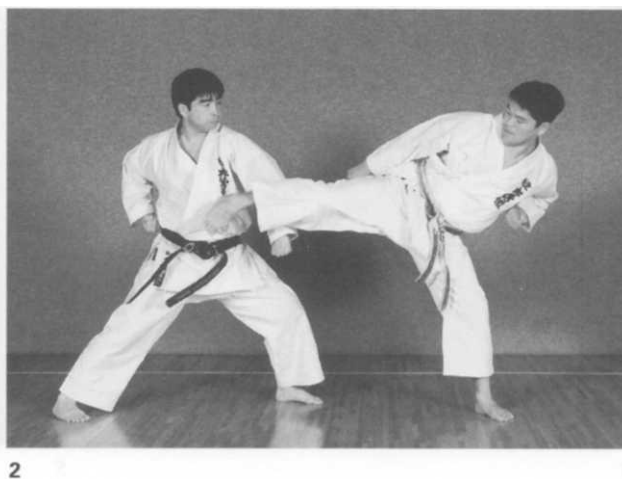
3

Yoko-Kekomi No. 1

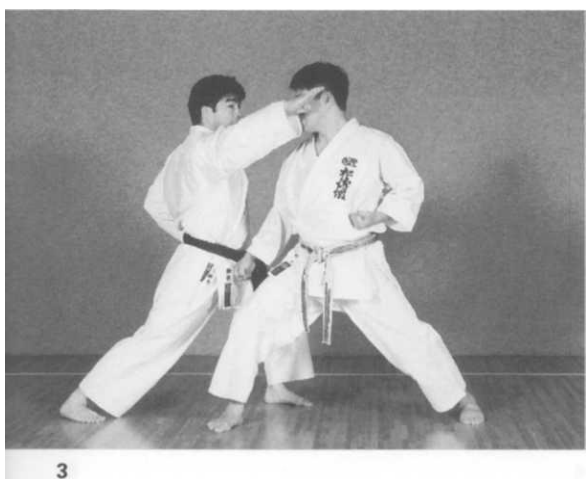
- 1-2. Quando l'attaccante (a destra) inizia l'attacco partendo dalla posizione *zenkutsu-dachi morote gedan-barai* sinistra (foto 1), il difensore, facendo perno sul piede sinistro, sposta indietro verso sinistra il piede destro, ad un angolo di 45°, ruotando drasticamente i fianchi mentre difende con *chudan soto ude-uke* sinistro (foto 2) in posizione *fudo-dachi*.
3. Il difensore immediatamente contrattacca con *chudan gyaku-zuki* destro, spostando la gamba sinistra in posizione *zenkutsu-dachi*.



1



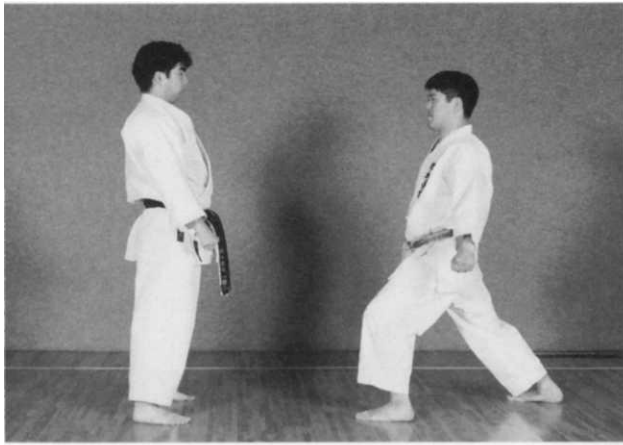
2



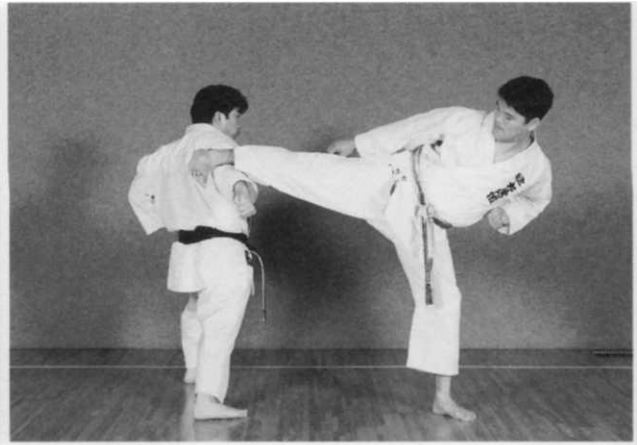
3

Yoko-Kekomi No. 2

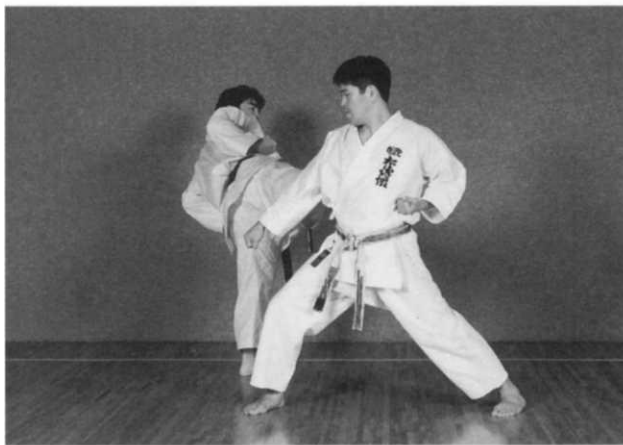
- 1-2. Quando l'attaccante (a destra) inizia l'attacco partendo dalla posizione *zenkutsu-dachi morote gedan-barai* sinistra (foto 1), il difensore fa un passo indietro con la gamba destra in posizione *fudo-dachi* mentre difende con *chudan haiwan-uke* sinistro (foto 2).
3. Il difensore immediatamente contrattacca con *jodan haito-uchi* destro spostando la gamba sinistra in posizione *zenkutsu-dachi*, utilizzando la rotazione dei fianchi allo scopo di generare slancio per un attacco efficace.



1



2



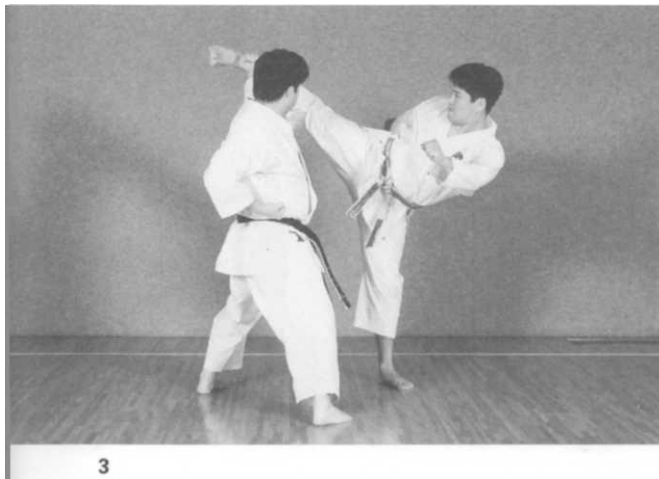
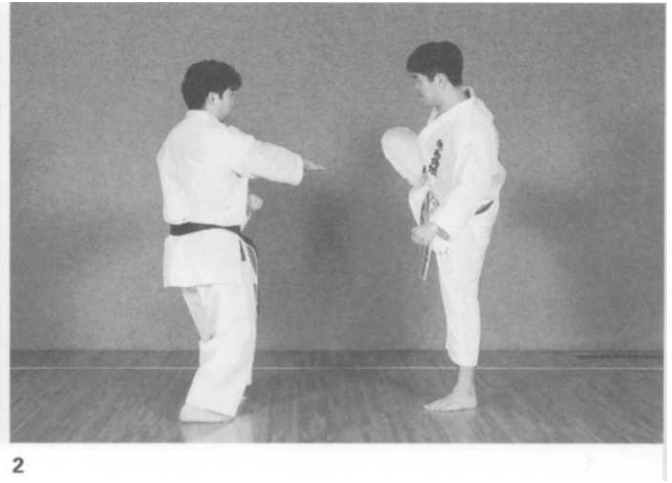
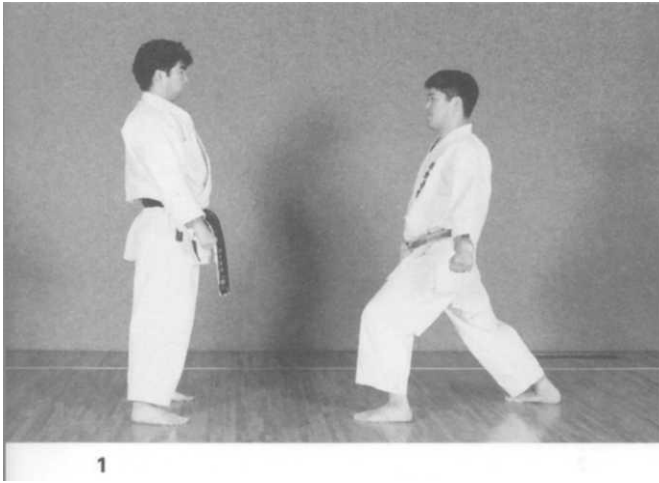
3



4

Yoko-Kekomi No. 3

- 1-2. Quando l'attaccante (a destra) inizia l'attacco partendo dalla posizione *zenkutsu-dachi morote gedan-barai* sinistra (foto 1), il difensore si sposta fuori (lateralmente) verso sinistra con il piede sinistro in posizione *zenkutsu-dachi* mentre difende con *ushiro chudan-barai* (foto 2).
3. Dalla posizione *zenkutsu-dachi* il difensore, immediatamente, contrattacca con *chudan yoko-kekomi* destro (foto 3).
4. Il difensore prosegue l'attacco con *chudan yoko empi-uchi* destro, in posizione *kiba-dachi*

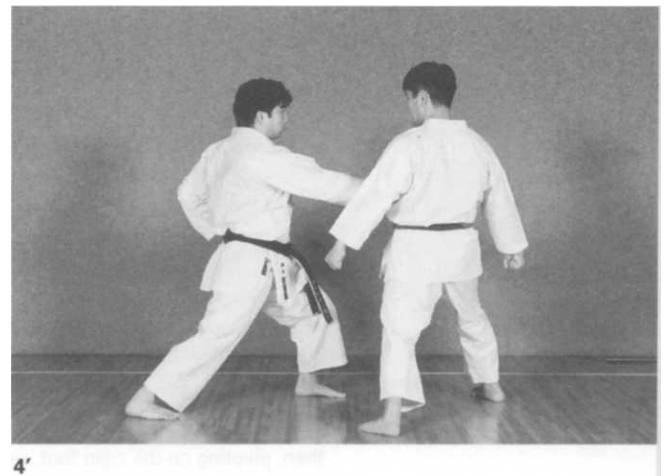


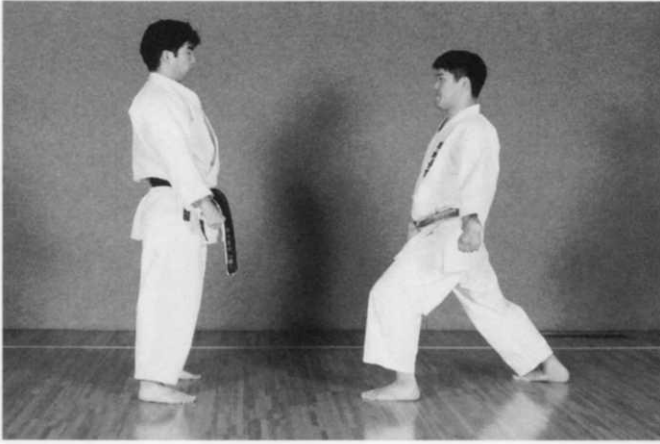
Mawashi-Geri No. 1

1-3. Quando l'attaccante (a destra) inizia l'attacco partendo dalla posizione *zenkutsu-dachi morote gedan-barai* sinistra (foto 1), il difensore sposta il piede destro fuori verso destra a 90° (lateralmente) in posizione *zenkutsu-dachi* mentre difende con *jòdan haiwan-uke* sinistro (foto 3).

4. Il difensore immediatamente contrattacca con *chùdan gyaku-zuki* destro.

4'. Prospettiva laterale della foto 4.

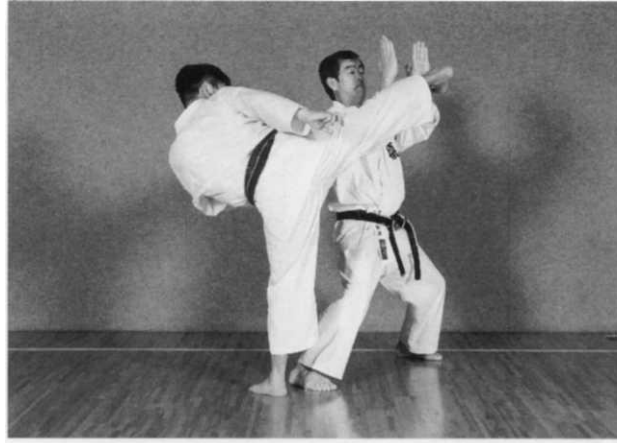




1



2



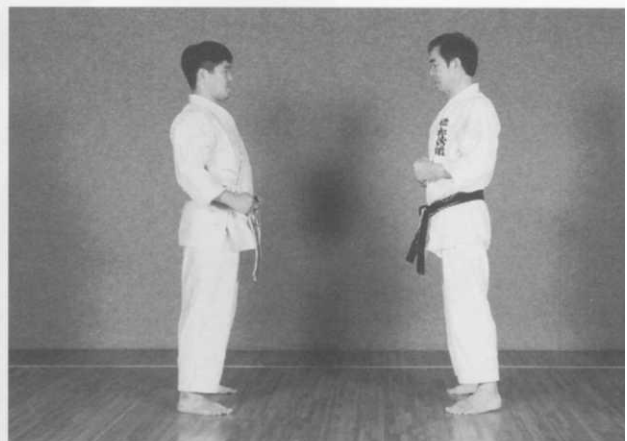
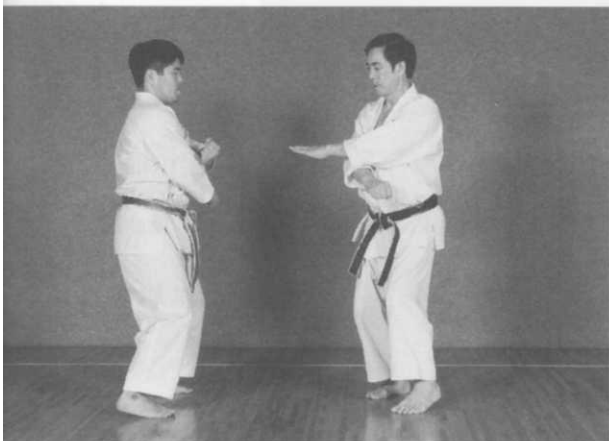
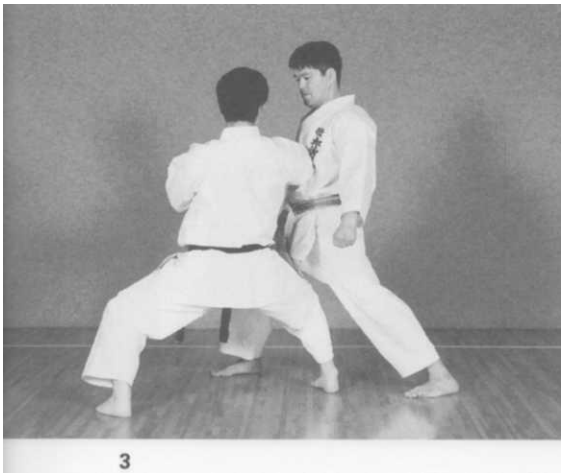
2'

Mawashi-Geri No. 2

1-2. Quando l'attaccante (a destra) inizia l'attacco partendo dalla posizione *zenkutsu-dachi morote gedan-barai* sinistra (foto 1), il difensore, facendo perno sul piede destro e ruotando in senso antiorario di 135°, sposta il piede sinistro indietro verso destra, mentre difende con *tate heikò shutò-uke* (foto 2).

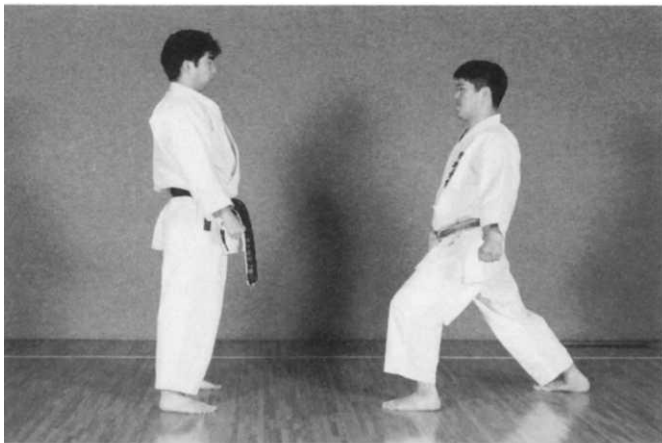
2'. Angolo opposto di veduta della foto 2.

(continua a pagina seguente)



(continua da pagina precedente)

3. Il difensore immediatamente contrattacca con *yoko empi-uchi* destro, spostandosi verso l'avversario con *suri-ashi* condotto dal piede destro..
- 3'. Quando si colpisce con *yoko empi-uchi*, il dorso del pugno destro deve essere rivolto verso l'alto, mentre la mano sinistra è aperta con il palmo pressato contro la parte frontale del pugno destro per rinforzare l'attacco (foto 3', angolo opposto di veduta della foto 3).
- 4'-6'. Dopo il contrattacco il difensore ritira il piede destro di mezzo passo (foto 4'), e quindi, facendo perno sul piede destro, ruota in senso orario di 135° (foto 5'), riportando il piede sinistro nella posizione di partenza (foto 6').



1



2



3



4

Mawashi-Geri No. 3

1-2. Quando l'attaccante (a destra) inizia l'attacco partendo dalla posizione *zenkutsu-dachi morote gedan-barai* sinistra (foto 1), il difensore, facendo perno sul piede destro, ruota il piede sinistro indietro di un angolo di 135° in senso antiorario, in posizione *kokutsu-dachi*, mentre difende con *jòdan soto ude-uke* (foto 2).

3-5. Subito dopo il difensore contrattacca con *chudan kizami-geri* destro (foto 3) proseguendo con *chudan gyaku-zuki* sinistro in posizione *zenkutsu-dachi*.



5