

DACHI WAZA		COLOCACION	10-03-2021	BRAZOS
1 HEISOKU	DACHI	PIES JUNTOS RODILLAS SEMIFLEXIONADAS		PUÑO DER. CERRADO Y MANO IZ. ABIERTA
2 MUSUBI	DACHI	TALONES JUNTOS Y DEDOS DE LOS PIES SEPARADOS		MANOS A LOS LADOS
3 SEIZA	DACHI	ARRODILLARSE ATRASANDO PIERNA IZQUIERDA ATRÁS		MANO DER.A LA CADERA IZQ A LA RODILLA
4 ZAZEN	DACHI	RECOGER PIERNA ADELANTADA		MANOS EN RODILLAS, BRAZOS FLEXIONADOS
5 SHOTO HACHIJI	DACHI	DERECHA ADELANTE TALONES ANCHURA CADERA Y PIES 45º		BRAZOS DELANTE
6 UCHI HACHIJI	DACHI	GIRO SOBRE CHUSOKU Y TALONES LIGERAMENTE HACIA AFUERA		PUÑOS SOBRE PUÑO EN FORMA DE YOI
7 HEIKO	DACHI	PIES PARALELOS CON LA ANCHURA DE LAS CADERAS		PUÑOS A LOS LADOS COMO LLEVAR MALETA
8 SANCHIN	DACHI	DERECHA ADELANTE		KAKIWAKE UKE
9 ZENKUTSU	DACHI	IZQUIERDA DIAGONAL		GEDAN BARAI
10 SIKKO	DACHI	GIRO EN EL SITIO		KAKIWAKE UKE
11 KIBA	DACHI	ABRIR TALONES		DOBLE GEDAN BARAI
12 HANMI KOKUTSU	DACHI	GIRO EN EL SITIO IZQU.		SHUTO UKE
13 SEISAN	DACHI	MODIFICAR C. GRAVEDAD		KAKE UKE
14 HAN ZENKUTSU	DACHI	RECORTAR PIERNA ADELANTADA		GYAKU ZUKI
15 NEKO ASHI	DACHI	RECOGER PIERNA ADELANTADA		UCHI UKE
16 MOTO	DACHI	MODIFICAR CENTRO DE GRAVEDAD		GUARDIA UN POCO ALTA, KAMAE
17 KAKE	DACHI	AVANZO LATERAL AL FRENTE		OSAE UKE URAKEN
18 KOSA	DACHI	CAMBIO LA ORIENTACIÓN IZQ.		KAKIWAKE UKE
19 BENSOKU	DACHI	APOYO TALÓN TRASERO		PUÑO BAJO EL CODO PARA GIRO
20 RENOJI	DACHI	GIRO 180º LADO DERECHO		HOJO UKE (SEIENCHIN) SASAE UKE
21 TEIJI	DACHI	LIGERO DESPLAZAMIENTO ADAPTANDO PIE		GEDAN BARAI
22 KOKUTSU	DACHI	AVANZO P. DERECHA LADO DERECHO		GEDAN BARAI
23 MIGI HEIKO	DACHI	PIERNA DERECHA AL FRENTE		SHOTEI JODAN + SHOTEI UKE GEDAN
24 HIDARI HEIKO	DACHI	IZQUIERDA AL FRENTE		IGUAL
25 SAGI ASHI	DACHI	RECOJO DERCHA ARRIBA (EXPLICAR TSURU ASHI DACHI JAPONES)		DOBLE KAKE UKE
26 TSURU ASHI	DACHI	LIGERO DESPLAZAMIENTO DERECHA Y PIE POR DETRÁS		DEF. ABAJO Y CUBRIR ARRIBA MANOS ABIERTAS
27 NAIFANCHIN	DACHI	ATRASO IZQUIERDA POSICIÓN FRONTAL		WO UKE JODAN MANOS ABIERTAS
28 KOSHI	DACHI	AGACHARSE		MANOS AMARTILLADAS (PAPUREN)
29 HIKUI	DACHI	DERECHA DIAGONAL		AGARRAR Y SHOTEI (KURURUNFA)