

1 ICHI NO KATA - Tsuki-Tsuto

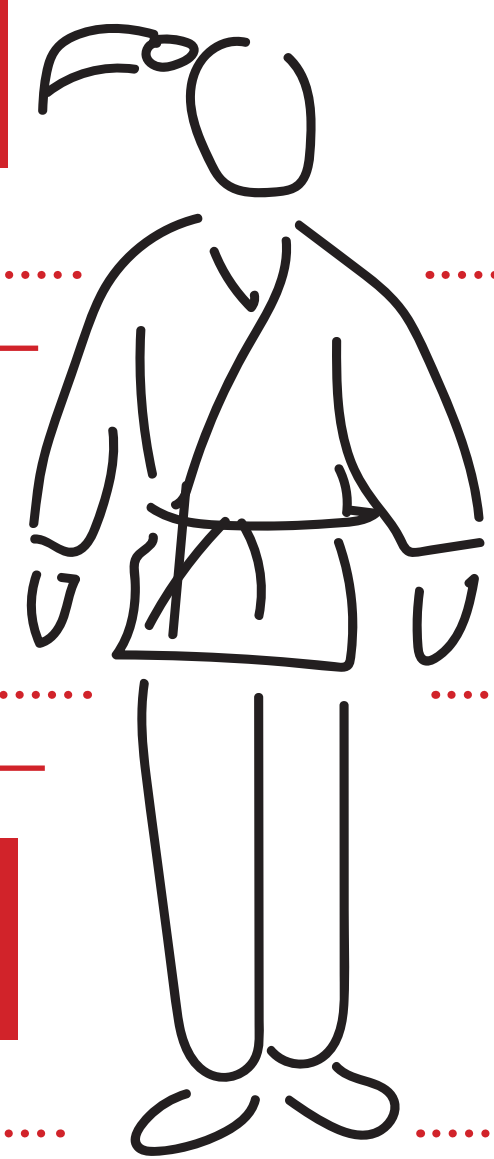
- RANDORI ICHI NO KATA**
1ª forma
- GYAKO RANDORI ICHI NO KATA**
Contraria
- KAITEN RANDORI ICHI NO KATA**
1ª en giro

2 NI NO KATA - Piernas

- RANDORI NI NO KATA**
2ª forma

3 SAN NO KATA - Barridos

- RANDORI SAN NO KATA**
3ª forma
- KAITEN RANDORI SAN NO KATA**
3ª en giro



YODAN
YODAN

CHUDAN
CHUDAN

GEDAN
GEDAN



- RANDORI IRIMI NO KATA**
Entrando
- RANDORI FURI UCHI NO KATA**
Puño circular
- URAKEN RANDORI NO KATA**
Dorso mano


- RANDORI UKEMI NO KATA**
Caídas

●

Esta puede ser una buena forma de aprenderte los Randoris básicos. Por un lado, por los números (Ichi, Ni, San); y por otro, por las alturas del cuerpo (Yodan, Chudan, Gedan). Todo está relacionado.

Debajo de cada Randori tienes la pista de su tema general (giro, caídas, entrando...) y en la parte inferior de cada hoja, te hemos colocado un resumen del último Tsuki que es el que suele cambiar.

¡Ánimo y practica, practica y practica!



Randori Ichi No Kata - Tsuki-Tsuto - Puño al vientre, cubrir frente.
 Gyako Randori Ichi No Kata - Tsuki -Tsuto - Puño al vientre interior, cubrir frente.
 Kaiten Randori Ichi No Kata - Tsuki -Tsuto Giro - Codazo al costado.

Randori Ni No Kata - Piernas - Barrido e Iwa.

Randori San No Kata - Barridos - Barrido e Iwa.
 Kaiten Randori San No Kata - Barridos - Coger muñeca, barrido y golpe con pie.



Randori Irimi No Kata - Entrando - Enlazar brazo, proyectar y Uraken.
 Randori Furi Uchi No Kata - Puño circular - Esquiva, Furi Uchi, apartar brazo y puño al vientre.
 Uraken Randori No Kata - Golpe Tetsui al costado.

Randori Ukemi No Kata - Defensa mezcla de caídas - El escorpión.

