



Affondare il peso



Sollevare le mani, braccia distese all'altezza delle spalle



Spostando leggermente il peso a sx, volgere il palmo dx verso l'alto e lasciar cadere la mano al fianco dx, nel contempo la mano sx compie un arco davanti al viso e porta la spada orizzontale a proteggere l'avambraccio sx, all'altezza delle spalle.



Sollevar la mano dx all'altezza della spalla dx



Volgere lo sguardo a sx, avvicinando la mano dx all'orecchio dx, nel contempo ruotare il corpo a sx, facendo cadere il manico della spada davanti e oltre il ginocchio sx.



Fare un passo col piede sx



Portando il peso avanti spingere il palmo dx in avanti



Ruotando il palmo dx in alto, far cadere la punta della spada, orientando il manico in direzione del polso dx



Fare un passo avanti col piede dx, nel contempo distendere il braccio sx in avanti, la mano sx, palmo in giù, sfilare il polso dx, che cade portando la mano dx in basso e in alto, palmo in su, all'altezza della spalla dx, lo sguardo volge all'indietro. La spada è a contatto della schiena e del braccio, orizzontale.



Fare un passo in avanti col piede sx, poggiare le dita della mano dx sul manico della spada.



Afferrare il manico della spada con la mano dx e facendo un passo avanti col piede dx colpire verso il basso con la spada, dita della mano dx sul polso sx, il peso rimane sulla gamba posteriore.



Far rimbalzare verso l'alto la punta della spada.



lasciando cadere il manico verso terra ritrarre la spada e far un passo indietro col piede dx



Portare un fendente basso verso dx, ritirando il piede sx vicino al dx.



portare la punta della spada in alto e colpire col manico verso il basso, tenendo la spada verticale, nel contempo portare le dita della mano sx all'altezza dell'ascella dx, palmo in fuori.



Sollevando il piede sx, colpire in avanti con la spada, dall'alto, nel contempo spingere avanti la mano sx; spada, mano sx, gamba sx, devono essere sullo stesso piano.



fare un passo all'indietro col piede sx, nel contempo scendere con un fendente nella direzione opposta, concludendo con un lieve affondo in avanti.



Spostando il peso a sx, portare un fendente basso orizzontale, per intercettare poi in altro a sx. la mano destra passa davanti all'addome, palmo in su, per poi salire a proteggere la tempia sx, palmo in fuori.



Avvicinando il piede dx al sx, ritrarre la spada al fianco sx, palmo in su. Le dita della mano sx poggiano sul polso dx.



Avanzano il piede dx spingere la spada, di piatto in avanti, palmo dx in su.



Portando il peso del corpo sul piede dx, sollevare il tallone sx e ritrarre la spada al fianco dx, ruotando il palmo dx verso il basso.



Fare un passo col piede sx e ripetere il fendente basso verso sx intercettare in alto a sx, palmo in alto.



portando il piede dx vicino al sx, volgere il palmo dx a sx e fendere verso il basso con la spada. Le dita della mano sx poggiano sul polso dx.



facendo un mezzo passo col piede dx, ruotare il corpo a sx, portando la punta della spada indietro a sx, il palmo della mano sx è ruota all'esterno pollice verso il basso.



sollevando il piede sx portare un fendente verticale da dietro, in alto e verso il basso in avanti, il palmo della mano dx rimane sempre rivolto all'esterno a sx.