

## **SPIEGAZIONE DEI MOVIMENTI**

### **POSIZIONE PREPARATORIA\*<sup>1</sup>**

Entrambi i piedi sono ravvicinati e paralleli, con le punte rivolte in avanti; non ostruire il petto\*<sup>2</sup> e distendere la schiena\*<sup>3</sup>; il corpo mantiene la posizione eretta, entrambe le braccia pendono con naturalezza sui lati del corpo, la mano destra si trasforma nelle dita a {forma di} spada\*<sup>4</sup>, con il palmo della mano rivolto verso l'interno; la mano sinistra sostiene la spada, con il palmo rivolto all'indietro; il corpo della spada\*<sup>5</sup> si erge verticalmente, appoggiandosi rasente alla superficie posteriore del braccio sinistro con la punta\*<sup>6</sup> rivolta verso l'alto; gli occhi guardano nella direzione anteriore (disegno 1).

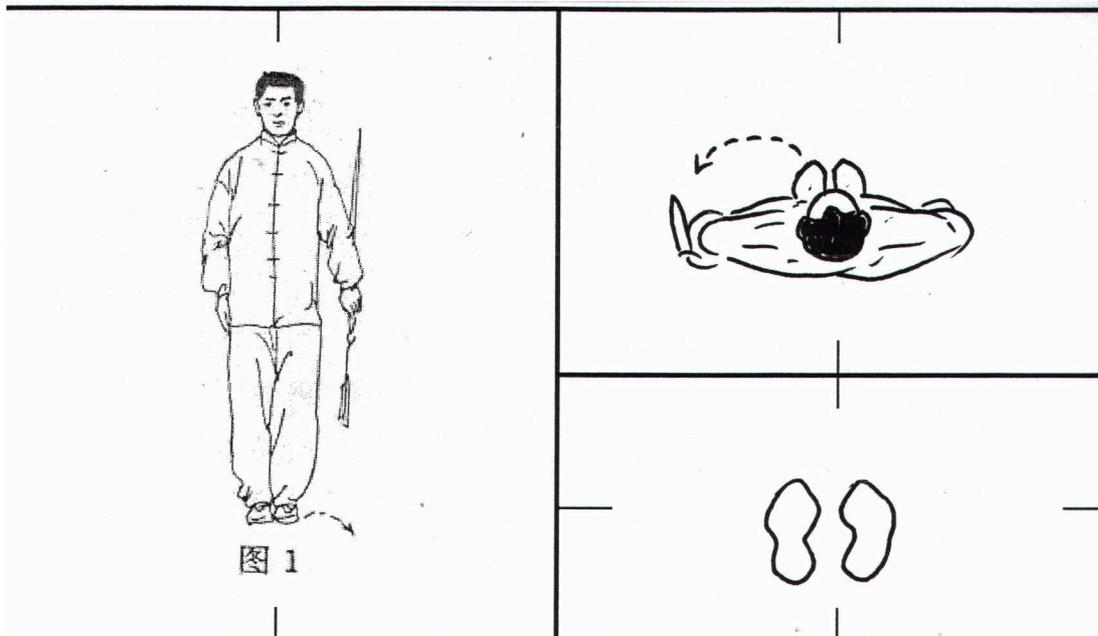
### **PUNTI ESSENZIALI**

*La testa ed il collo si drizzano verticalmente e con naturalezza, abbassare il mento incassandolo lievemente, la parte superiore del corpo si mantiene spontanea e non deve stare impettita raccogliendo l'addome.*

*È necessario che entrambe le spalle e le braccia si calino morbidamente e con naturalezza.*

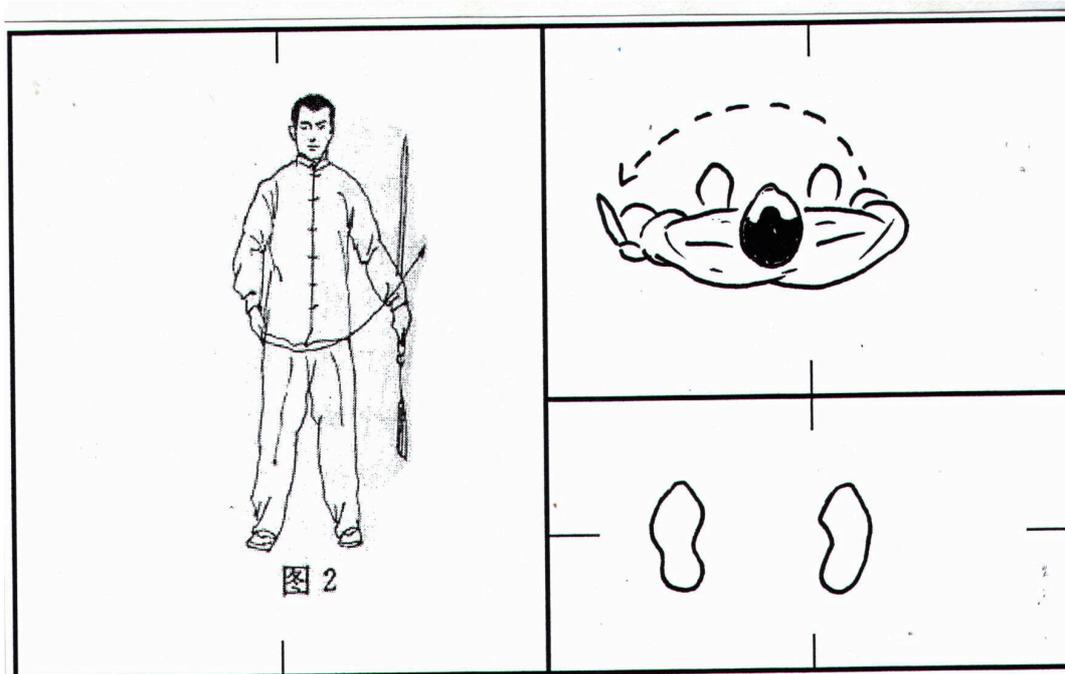
*Il filo della spada\*<sup>7</sup> non deve toccare il corpo.*

*La mente\*<sup>8</sup> deve concentrarsi.*



## 1 POSIZIONE DI AVVIO \*9

(1) Il piede sinistro si solleva ed avanza di mezzo passo verso il lato sinistro, per la stessa ampiezza delle spalle;  
il baricentro del corpo si trova in mezzo alle due gambe, mentre entrambe le braccia si piegano leggermente e ruotano un poco all'interno, con le mani lontane dal corpo all'incirca 10 centimetri;  
gli occhi guardano nella direzione anteriore (disegno 2).



(2) Le braccia si distendono con naturalezza ed oscillano nella direzione anteriore sinistra, sollevandosi fino allo stesso livello delle spalle, con il palmo delle mani rivolto verso il basso;  
la parte superiore del corpo si gira leggermente sul lato destro e adeguandosi ad esso le dita a {forma di} spada della mano destra oscillano sullo stesso lato, piegando poi il gomito verso il basso a delimitare una curva sino davanti all'addome e con il palmo della mano rivolto verso l'alto;  
la mano sinistra che sostiene la spada, dopo avere oscillato a destra, piega il gomito e si colloca davanti al corpo, con il polso alla stessa altezza della spalla ed il palmo della mano rivolto verso il basso;  
entrambi i palmi si fronteggiano;  
contemporaneamente il baricentro si sposta a sinistra, piegando il ginocchio della stessa gamba in mezza accosciata \*10 e sollevando il piede destro, che si raccoglie fin sul lato interno del sinistro (il piede non tocca il suolo);  
gli occhi guardano nella direzione anteriore destra (disegni 3 e 4).

