



KEN KO TAISO

GINNASTICA DELLA SALUTE

1. In piedi, braccia lungo il corpo, portare le braccia all'altezza delle spalle, muovere le linee delle braccia girando il corpo verso sinistra e verso destra.
2. Sollevare un braccio, l'altra mano si appoggia lateralmente sul ginocchio corrispondente, muovere la linea flettendo il busto lateralmente.
3. Sollevare le braccia, la mano sinistra prende la destra, piegarsi in avanti flettendo le ginocchia e facendo passare le braccia tra le gambe (CHIUSO), rialzare le braccia aprendo il busto.
4. Braccia sollevate davanti al busto, la mano sinistra prende la destra, muovere il gomito verso dietro (aprire la parte relativa al torace).
5. Mani appoggiate sui fianchi inviando Ki, muovere la testa avanti e indietro.
6. Mani appoggiate sui fianchi inviando Ki, girare la testa verso sinistra e verso destra.
7. Mani appoggiate sui fianchi inviando Ki, flettere le ginocchia – sollevarsi sulla punta dei piedi.
8. Mani appoggiate sulle rotule, distendere una gamba flettendo l'altro ginocchio, lavorare col tallone della gamba distesa.
9. Sollevare le mani (più in alto possibile senza mettere tensione), muovere le linee delle braccia davanti al corpo (chiuso) flettendo nello stesso momento le ginocchia, e muovere le linee delle braccia lateralmente (aperto) riportandole in alto sopra la testa e distendendo le gambe.
10. Tekubi Shindo Undo: braccia lungo il corpo, scuotere energicamente le mani su e giù, coinvolgendo anche gli avambracci e facendo in modo che il movimento si trasmetta a tutto il corpo.

KI AIKIDO KAI