

ENCADENAMIENTOS LATERALES MIXTOS

Están formados por ataques laterales de pierna y brazo, realizados de forma consecutiva.

1. *Yoko keage - Uraken*: Pueden hacerse los dos movimientos simultáneamente, emparejando las acciones de codo y rodilla o también efectuando primero la técnica de pierna, y, tras recoger ésta, realizar un uraken según se descende y apoya la pierna en el suelo.
2. *Yoko kekomi - Tetsui*: Su ejecución es similar a la anterior, cambiando las acciones de percusión por otras más profundas y de contracción final sostenida. También es importante que el peso se dirija expresamente en dirección al ataque.
3. *Fumikiri – Tate uraken*: Efectuar primero el movimiento de pierna y después el de brazo, que debe finalizar en el instante en que el pie que ataca se apoya de nuevo en el suelo.
4. *Yoko keage – Yoko kekomi*: Unir de forma consecutiva las dos acciones de la misma pierna. Entrenar primero en *heiko* y luego en *kiba dachi*. Estudiar el papel de protagonismo de la rodilla y de la cadera en cada caso.



En todos los encadenamientos cada técnica debe finalizarse totalmente antes de realizar la siguiente