

ENCADENAMIENTOS CIRCULARES MIXTOS

Están formados por ataques consecutivos de pierna y brazo. En ambos el giro de cadera y torso son determinantes para dotar de amplitud y velocidad a los movimientos.

En las ejecuciones del *mikazuki geri*, cabe la posibilidad de transformarlo en barrido, realizándose el movimiento a la altura del tobillo del oponente.

1. *Gyaku mawashi zuki* seguido de *oi mawashi geri* de la pierna contraria.
2. *Oi mawashi zuki* seguido de *mikazuki geri* (o barrido) de la pierna contraria y a continuación *kagi zuki*.
3. *Mikazuki geri* (o barrido) seguido de *oi mawashi geri* de la misma pierna finalizando con *gyaku mawashi zuki* del brazo contrario.
4. *Mawashi geri* recogiendo la pierna seguido de *mawashi zuki* del brazo contrario y *kagi zuki* del propio brazo.



En los encadenamientos los giros contrapuestos de torso y cadera facilitan el adiestramiento