



## Taiso (Esquema-Padrão de Mestre Murakami)

1	Anunciar que "vai começar o Taiso"
2	Saltitar, saltar com abertura de braços acima e abaixo (tocar com palmas das mãos)
3	Cabeça acima e abaixo, "dizer que não", balançar cabeça sobre um e outro ombro, rotação (2 vezes para cada lado)
4	Ombros: acima e abaixo, rodar para trás, rodar para a frente; rodar um e outro para trás levantando anca e pé do mesmo lado
5	Braços rodar cima/baixo e trás/frente, passando braços esticados junto às orelhas
6	Cruzar os braços à frente e inclinar o tronco ao lado com braço de cima esticado (alinhado com a orelha)
7	Rodar para trás o tronco com os braços o mais esticados possível, braço de trás mais alto que o ombro, sem mexer os pés
8	Rodar as ancas lentamente com os joelhos dobrados em Kiba-dachi (movimento circular e amplo da anca sem mexer a cabeça)
9	Braços esticados bem à frente, cotovelos ao chão, mãos bem atrás e depois passar bem à frente e olhar p <sup>a</sup> o chão atrás
10	Rotação com os braços esticados sempre ao nível das orelhas (em plano horizontal)
11	Pé de trás a 90°, outra perna esticada sobre calcanhar, repetir p <sup>a</sup> 1 lado (2x) e outro (2x) e depois ao meio kiba-dachi (4x)
12	Semelhante mas baixar anca até ao chão (4x em baixo e 4x com perna esticada, anca o mais baixo possível)
13	Zen-kutsu-dachi com braços bem esticados, joelho da frente bem longe e o detrás exticado (4x lado esquerdo, 4x lado direito)
14	Saltar a partir de cócoras 2x em baixo 2x em Kiba-dachi (levantando o menos possível)
15	Joelho ao peito 10 vezes lento, 10 vezes normal e 10 vezes saltitando.
16	3 saltos de joelho ao peito, 3 sori tobi (para castanhos e negros mais três moro-ashi)
17	Saltos de coelho (ou de joelho ao peito para crianças e maiores de 40 anos)
18	Abrir para espargata (meio, esquerda, direita e volta ao meio) sempre muito lentamente
19	Sentar com pernas bem abertas muito devagar (daqui em frente não colocar as mãos atrás das pernas)
20	Lentam/, com respiração profunda, 3x: bem à frente (folha); a cada lado; com braço cruzado sobre a perna; com pernas juntas
21	Calcanhares unidos, levar joelhos ao chão (borboleta)
22	Cruzar as pernas rodar bem o tronco e rodar olhando para o mais longe possível, com as duas nádegas bem assentes
23	Sentar entre os calcanhares e deitar atrás, depois bem à frente
24	Levantar com toda a planta do pé assente no chão, flectir joelhos, depois rodar suavemente e finalmente empurrar para trás
25	Rodar pulsos e pés em simultâneo
26	Descontrair com braços soltos ao lado e/ou aquecer um pouco as mãos
27	Compor o karate-gi e o cinto
28	Anunciar que "terminou o Taiso"