

Licencia Federativa en vigor y **3 meses** de práctica continua ó **4 alternos** como **Cinturón Blanco**.

KATA

- Heian Shodan

KIHON

1. Avanzando con Oi Tsuki Chudan en Z.D. (x4)
2. Retrocediendo con Age Uke en Z.D. (x4)
3. Avanzando con Gyaku Tsuki Chudan en Z.D. (x4)
4. Retrocediendo con Shuto Uke Chudan en Kk.D. (x4)



SALUDO - RITSU REI



SHIZEN TAI



KAMAE



OI TSUKI



AGE UKE



GYAKU TSUKI

1. Avanzando con Uraken Uchi Chudan en Kb.D. (x4)
2. Retrocediendo con Uchi Uke Chudan en Z.D. (x4)
3. Avanzando con Tetsui Uchi Chudan en Kb.D. (x4)
4. Retrocediendo Gedan Barai en Z.D.(x4)



SHUTO UKE



URAKEN UCHI



UCHI UKE

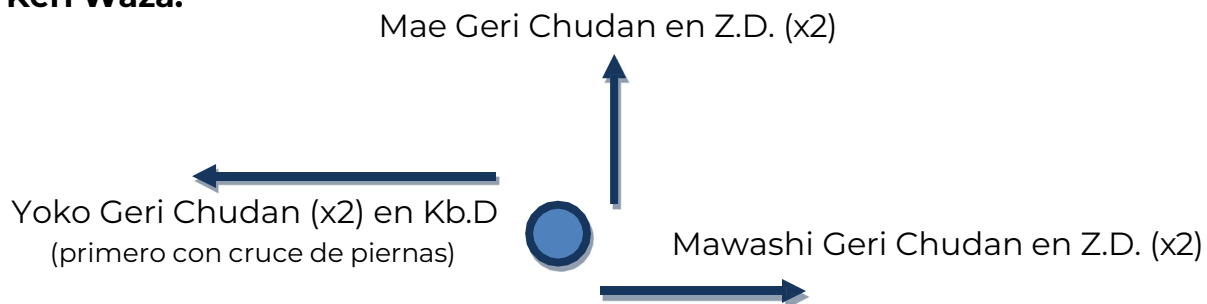


TETSUI UCHI



GEDAN BARAI

Keri Waza:



SHIZEN TAI



KAME



YOKO GERI - PREVIO



YOKO GERI 1°



YOKO GERI 2°



MAWATE



MAWASHI GERI 1°



MAWASHI GERI 2°



KAMAE



MAE GERI 1°



MAE GERI 2°

KIHON KUMITE

GOHON KUMITE

TORI: 5 Oi Tsuki Jyodan en Z.D.

UKE: 5 Age uke + Gyaku Tsuki Chudan en Z.D.





SANBON KUMITE

TORI: Oi Tsuki Jyodan – Oi Tsuki chudan – Mae Geri en Z.D.

UKE: Age Uke – Soto Uke Chudan – Gedan Barai + Gyaku Tsuki Jyodan en Z.D.



AMARILLO

