

Licencia Federativa en vigor y **8 meses** de práctica continua ó 9 alternos como **Cinturón Verde**.

KATA

- Heian Godan
- Tekki Shodan

KIHON

Utilizando el Kihon de anteriores grados, desarrollar:

NOTA: Cada encadenamiento debe tener dos posiciones distintas como mínimo:

1. **Tachi Waza:** 4 posiciones en distintas direcciones.



2. **Tsuki Waza:** 4 técnicas de ataques directos en distintas direcciones.



3. **Uchi Waza:** 4 técnicas de ataques indirectos en distintas direcciones.



4. **Uke Waza:** 4 técnicas de defensas en distintas direcciones.



5. **Keri Waza:** 4 técnicas de patadas en distintas direcciones.



KIHON KUMITE

1º - IPPON KUMITE (1 paso preestablecido)

Desarrollar los trabajos de cinturón verde, añadiendo además en cada uno de ellos barridos o derribos diferentes.



2º - IPPON KUMITE (1 paso preestablecido)



3º - IPPON KUMITE (1 paso preestablecido)



4º - IPPON KUMITE (1 paso preestablecido)



KAESHI IPPON KUMITE *(en oposición preestablecido)*

Desarrollar 4 trabajos independientes:

TORI (en iniciativa)

- Kizami Tsuki Jyodan
- Mae Geri Keage Chudan
- Uraken Uchi Jyodan
- Yoko Geri Kekomi Chudan

UKE (en oposición)

- Mae Geri Keage Chudan
- Kizami Tsuki Jyodan
- Yoko Geri Kekomi Chudan
- Uraken Uchi Jyodan