

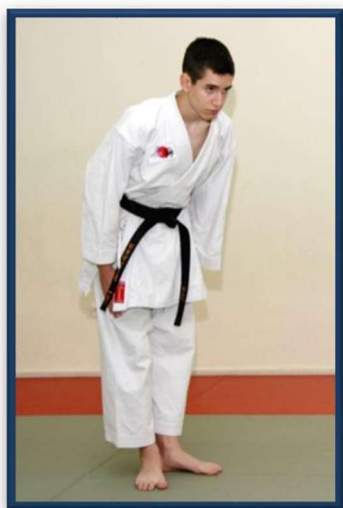
Licencia Federativa en vigor y 6 meses de práctica continua ó 7 alternos como **Cinturón Amarillo**.

KATA

- Heian Nidan

KIHON

1. Avanzando con Sanbon Tsuki en Z.D. (x4)
2. Retrocediendo con Gyaku Age Uke en Z.D. (x4)
3. Avanzando con Morote Tsuki en Z.D. (x4)
4. Retrocediendo con Gyaku Uchi Uke en Z.D. (x4)



SALUDO - RITSU REI



SANBON TSUKI



SANBON TSUKI (2)



SANBON TSUKI (3)



GYAKU AGE UKE



MOROTE TSUKI



GYAKU UCHI UKE

1. Avanzando con Kizami Tsuki Jyodan en Z.D. (x4)
2. Retrocedo con Morote Uke Chudan en Kk.D. (x4)
3. Avanzando con Soto Shuto Uchi Jyodan en Z.D. (x4)
4. Retrocediendo con Jyuji Uke Gedan en Z.D.



KIZAMI TSUKI



MOROTE UKE



SHUTO UCHI



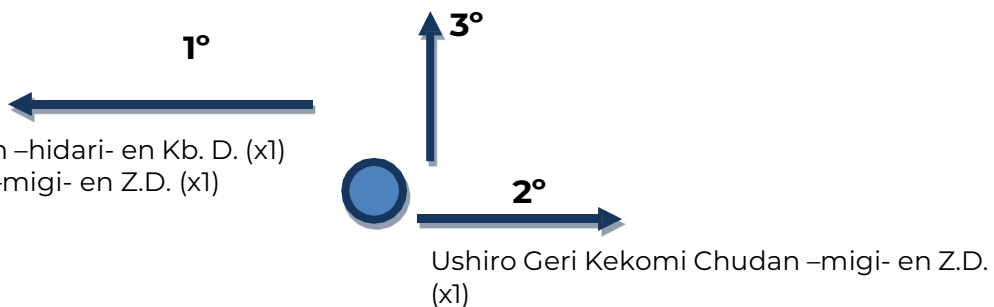
JYUJI UKE

Keri Waza:

Oi Maegeri Kekomi Chudan –hidari- en Z.D. (x1)
Oi Mawashi Geri Jyodan –hidari- en Z.D. (x1)

Kb.D. (cruce
piernas)

Yoko Geri Kekomi Chudan –hidari- en Kb. D. (x1)
Yoko Geri Jyodan Keage –migi- en Z.D. (x1)



SHIZEN TAI



KAMAE



PREVIO YOKO GERI



YOKO GERI KekomI



YOKO GERI Keage



USHIRO GERI



**OI MAE GERI
Kokomi**



**OI MAWASHI
GERI Keage**

KIHON KUMITE

NIHON KUMITE

TORI: Mae Geri Chudan – Gyaku Tsuki Chudan en Z.D.

UKE: Jyuji Uke Gedan en Z.D. – Uchi Uke Chudan en Kk.D. + Gyaku Uraken Uchi Jyodan en Z.D.



NIHON KUMITE

TORI: Tetsui Uchi Jyodan en Z.D. – Mawashi geri Chudan en Z.D.

UKE: Gyaku Age Uke en Z.D. – Soto Uke Chudan + Soto Gyaku Shuto Uchi Jyodan en Z.D.

