

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

KATA

- Heian Sandan
- Heian Yondan

KIHON

1. In situ con Gyaku Tate Empi Uchi en Z.D. (x1)
2. Desplazando lateralmete Yoko Empi Uchi Chudan en Kb.D. (x1)
3. Avanzando con Mawashi Empi Uchi Chudan en Fd.D. (x1)
4. Giro (por la espalda) avanzando con Ushiro Soete Empi Uchi Chudan en Z.D. (x1)
5. Retrocediendo con Haishu Uke Chudan en Kb.D. (x1)
6. Retrocediendo (diagonal) con Haishu Uke Jyodan en Kk.D. (x1)
7. Retrocediendo con Teisho Uke Chudan en Fd.D. (x1)
8. Retrocediendo con Awase Teisho Uke Gedan en Nk.D. (x1)



RITSU REI -SALUDO-



GYAKU TATE EMPI UCHI



YOKO EMPI UCHI



MAWASHI EMPI UCHI



USHIRO SOETE EMPI



HAISHU UKE CHUDAN



**HAISHU UKE
JYODAN**



**TEISHO UKE
CHUDAN**



AWASE TEISHO UKE GEDAN

1. Avanzando con Yama Tsuki en Z.D. (x1)
2. Giro (por la espalda) avanzando con Haito Uchi Chudan en Kb.D. (x1)
3. Avanzando con Nagashi Tsuki Jyodan en Z.D. (x1)
4. Avanzando con Hasami Tsuki Chudan en Fd.D. (x1)
5. Retrocediendo con Morote Uke Chudan en Kk.D. (x1)
6. Retrocediendo con Osae Uke Chudan en Z.D. (x1)
7. Retrocediendo (diagonal) con Tekubi Kake Uke Chudan en Z.D.
8. Avanzando con Otoshi Uke Chudan en Kb.D.



YAMA TSUKI



HAITO UCHI



NAGASHI TSUKI



HASAMI TSUKI



MOROTE UKE



OSAE UKE



TEKUBI KAKE UKE

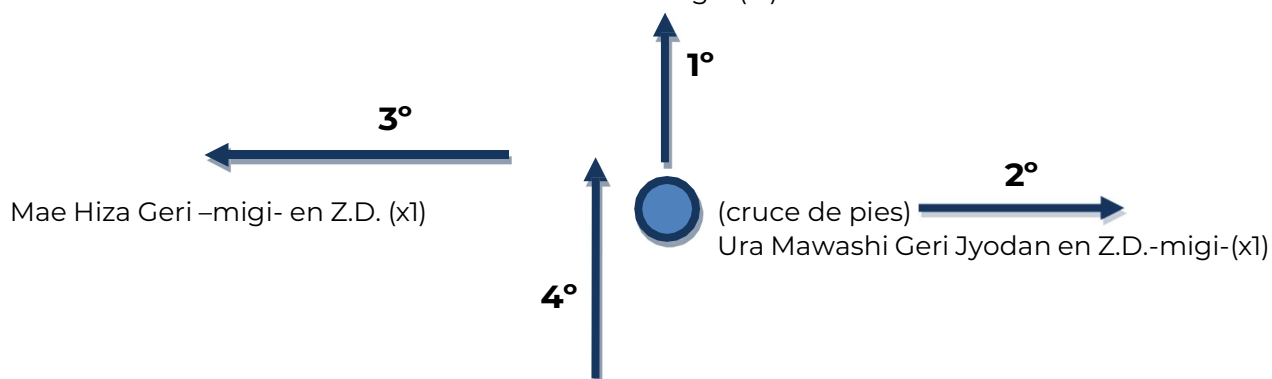


OTOSHI UKE

Keri Waza:

Ushiro Mawashi Geri Jyodan –hidari- en Z.D. (x1)

Mikazuki Geri Chudan –migi-. (x1)



(giro con Uchi Uke Chudan –hidari- en Z.D.) Avanzando con Nidan Tobi Geri en Z.D.



SHIZEN TAI



MIZAZUKI GERI



GIRO (1)



GIRO (2)



USIRO MAWASHI GERI



CRUCE



URA MAWASHI GERI



HIZA GERI



NIDAN TOBI GERI (1)



NIDAN TOBI GERI (2)



NIDAN TOBI GERI (3)



NIDAN TOBI GERI (4)

KIHON KUMITE

1º - IPPON KUMITE

TORI: Oi Tsuki Jyodan en Z.D.

UKE: Tae Sabaki con Haishu Uke Jyodan en Kk.D. + Haito Uchi Jyodan en Z.D.



2º - IPPON KUMITE

TORI: Mae Geri Chudan en Z.D.

UKE: Gedan Barai con Tae Sabaki en Z.D. + Oi Ura Mawashi Geri Jyodan en Z.D.



3º - IPPON KUMITE

TORI: Tetsui Uchi Chudan en Kb.D.

UKE: Retrocediendo Soto Uke Chudan en Z.D. + (mae yori ashi) Gyaku Mawashi Empi Uchi Chudan en Fd.D.



4º - IPPON KUMITE

TORI: *Mawashi Geri Jyodan en Z.D.*

UKE: *(anticipación) Nagashi Tsuki Jyodan + Mae Hiza Geri Chudan en Z.D.*

