

BLANCO - AMARILLO

Dos meses de entrenamiento continuo como cinturón **Blanco** y estar federado en el momento del examen.

POSICIONES

- Desde **Shizen tai** (posición natural) pasar a **Musubi dachi** (pies en "V") para hacer el saludo.
- **Zenkutsu dachi** (posición adelantada) desplazarse 4 veces avanzando, Mawate (media vuelta) y realizar lo mismo en sentido contrario.



SHIZEN TAI



MUSIBI DACHI



ZENKUTSU DACHI

DEFENSAS DE BRAZOS

- **Age uke** (parada alta): En Shizen tai, realizar 4 veces con cada brazo.
- **Gedan barai** (parada baja) En Shizen tai, realizar 4 veces con cada brazo.



AGE UKE



GEDAN BARAI

BLANCO - AMARILLO

ATAQUES DE BRAZOS

- **Tsuki** (puño directo): En Shizen tai, realizar 4 veces con cada brazo.
- **Oi Tsuki** (puño directo avanzando): Desplazarse 4 veces, Mawate (media vuelta) y realizar lo mismo en sentido contrario.



TSUKI



OI TSUKI

KATA

- **Taikyoku Shodan**