



**2<sup>do</sup> a 1<sup>er</sup> KYU   (MARRÓN) TIEMPO 12 MESES**

**A) KIHON**

Todo lo anterior

**B) KUMITE**

1) Sandan Gi Lineal:

**Tori**

- a) Jodan oi Tsuki
- b) Chudan oi Tsuki
- c) Gedan oi Tsuki

**Uke**

- Jodan Ko Uke
- Chudan Kake Uke
- Gedan Shotei Barai

**C) KATA**

- 1) Seiunchin (**libre**)
- 2) Shisochin (**Bunkai**)
- 3) Sanseru (**por tiempo**)

**D) KUMITE RANDORI**

- 1) (Lento controlado haciendo énfasis en la técnica)

**E) Hojo Undo (ejercicios suplementarios)**

- 1) Chi Ishi
- 2) Nigiri Game
- 3) Kongo Ken