



## 3<sup>er</sup> a 2<sup>do</sup> KYU            (MARRÓN) TIEMPO 9 MESES

### A) KIHON

#### Heiko Dachí hidari: (Sanbon)

(Desde Heiko Dachí dando un paso como en el kata Shisochin)

- 1) Gyaku Nukite - Kake Uke (Shisochin)
- 2) Gyaku Tsuki - Kote Uke (Sanseru)

#### Zenkutsu Dachí: (Sanbon con mawate)

- 1) Nidan Tsuki (Gyaku Tsuki - Choku Tsuki - kamae)
- 2) Rensoku Tsuki (Gyaku Tsuki - Choku Tsuki - Gyaku Tsuki - Kamae)
- 3) Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki - Mawashi Geri
- 4) Mae ashi Geri - Gyaku Tsuki - Mawashi Geri

#### Tenshin

Tori (Zenkutsu Dachí)	Uke (Heiko Dachí)
1) Oi Tsuki Migi	Tenshin en Heiko kamae a 45° con Hiki Uke y Giaku Tsuki (por fuera)
2) Mae Geri	Tenshin en Heiko kamae a 45° Nagashi gedan y Mae Ashi Geri Gedan (por dentro)
3) Oi Tsuki	Tenshin en Neko ashi Dachí a 45° con Hiki Uke y Mawashi Geri (por fuera)
4) Mae Geri	Tenshin en Zenkutsu Dachí (con cadera hacia atrás) Bloquea Gyaku Nagashi Uke y contragolpea Kizami Tsuki

### B) KUMITE

- 1) Rensoku Kumite (2-1-1)
- 2) Kumite Bunkai

### C) KATA

- 1) Seiunchin (Bunkai)
- 2) Shisochin (por tiempo)