



## 4<sup>to</sup> a 3<sup>er</sup> KYU   (MARRÓN) TIEMPO 9 MESES

### A) KIHON

En Heiko (estable)

1) Tate Tsuki	8) Shotei Uchi	15) Kakato otoshi
2) Ura Tsuki	9) Shotei Otoshi	16) Kaiten Ura Mawashi Geri
3) Age Tsuki	10) Shotei Gedan Barai	17) Ushiro Ura Mawashi Geri
4) Awase Tsuki	11) Jodan nagashi Uke	18) Haisoku Mawashi Geri
5) Choku Tsuki	12) Mae Geri Keage	19) Yoko Geri Kekomi
6) Shuto Uchi	13) Mae Geri Kekomi	20) Mawashi Tsuki
7) Haito Uchi	14) Fumikomi Geri	

### En Neko Ashi Dachi (Sanbon a 45°)

- 1) Chudan yoko Uke - Kisami Tsuki - Gyaku Tsuki
- 2) Hiki Uke - Gyaku Nukite Uchi

### En Zenkutsu Dachi (Sanbon con mawate)

- 1) Jodan Nagashi Uke - Gyaku Tsuki
- 2) Gedan Shotei Uke - Shotei Uchi (como Shisochin)

### Ren Geri: (Sanbon)

Mae Ashi Geri Keage - oi Mawashi Geri  
Mae Ashi Geri Keage - oi Yoko Geri  
Mae Ashi Geri Keage - oi Mae Geri Kekomi

### B) KUMITE

- 1) Kumite Bunkai (libre)
- 2) Rensoku Kumite (1-1-1)
  - ⇒ (Tori ataca una técnica, Uke bloquea y contragolpea una técnica, Tori bloquea y termina)
  - ⇒ (Lento y repite a velocidad).-

### C) KATA

- 1) Gekisai Dai Ichi - Ni (libre)
- 2) Saifa (Bunkai)
- 3) Seiunchin (por tiempos)