



6^{to} a 5^{to} KYU (VERDE) TIEMPO 6 MESES

A) POSTURAS

- 1) Renoji Dachí

B) KIHON

En Neko Ashi Dachí (Sanbon con Tenshin 45°)

- 1) Hiki Uke

En Heiko Dachí (Sanbon con Tenshin 45°)

- 1) Hiki Uke

Zenkutsu Dachí (Sanbon con mawate)

- 1) Gedan Uchi Barai
- 2) Hiji Jodan Ate
- 3) Hiji age Uchi Jodan
- 4) Kansetsu Geri

Neko Ashi Dachí (Sanbon)

- 1) Koken Uke
- 2) Shotei Uke
- 3) Mae Ashi Geri

Yokomuki Shiko Dachí (Sanbon)

- 1) Oi Tsuki

Naname Shiko Dachí (Sanbon)

- 1) Gedan Barai

Heiko Dachí (Sanbon)

- 1) Hiki Uke
- 2) Jodan Uchi Uke
- 3) Gyaku Tsuki

C) KUMITE

- 1) Kumite Bunkai
- 2) Ippon Kumite
- 3) Sandan Gi (lineal y cambiando de Kamae)

D) KATA

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