



7^{mo} a 6^{to} KYU (NARANJA) TIEMPO 6 MESES

A) TENSHIN

- 1) Neko ashi Dachí (con Tenshin lateral a 45°)
- 2) Heiko Dachí (con Tenshin lateral)
- 3) Heiko Dachí (con Tenshin lateral a 45°)
- 4) Heiko Dachí (hacia atrás, alterna los pies)
- 5) Heiko Dachí (rotar s/ metatarso de un pie y a cadera)

B) KIHON

En Zenkutsu Dachí (Sanbon con mawate)

- 1) Nihon Tsuki (**oi - gyaku Tsuki - Volver a Kamae**)
- 2) Sanbon Tsuki (**oi Tsuki - gyaku Tsuki - choku Tsuki - Volver a Kamae**)
- 3) Mae Geri - Gyaku Tsuki
- 4) Gyaku Hiki Uke (**En el lugar**) - Mae Geri
- 5) Mae Geri - Empi - Uraken - Gedan Barai - Gyaku Tsuki (**Volver a Kamae**)

En Heiko Dachí: (Sanbon con Naote (camina hacia adelante y retrocede))

- | | | |
|--------------------|--------------------|------------------|
| 1) Oi Tsuki | 2) Gyaku Tsuki | 3) Jodan age Uke |
| 4) Chudan yoko Uke | 5) Chudan Uchi Uke | 6) Gedan Barai |

En Zenkutsu Dachí: (en el lugar)

Mae Geri (**Keage - Kekomi**) Mawashi Geri Yoko Geri

C) KUMITE

- 1) Sandan Gi (**tres pasos-Jodan-chudan-gedan**)
- 2) Kihon Ippon Kumite: (**avisa la altura y trabajan con velocidad**)

D) KATA

- 1) Gekisai Dai Ichi (**Libre**)
- 2) Gekisai Dai Ni (**Libre**)