



8^{vo} a 7^{mo} KYU (AMARILLO) TIEMPO 6 MESES

A) POSTURAS

- 1) Heisoku Dachí
- 2) Sagi Ashi Dachí

B) KIHON En Neko Ashi Dachí (Sanbon hacia adelante y hacia atrás)

- 1) Jodan age Uke
- 2) Chudan yoko Uke
- 3) Chudan Uchi Uke
- 4) Gedan Barai

En Zenkutsu Dachí: (Rensoku Sanbon hacia adelante y hacia atrás)

- 1) Jodan Age Uke - Gyaku Tsuki
- 2) Chudan Uke - Gyaku Tsuki
- 3) Gedan Barai - Gyaku Tsuki

En Zenkutsu Dachí (Sanbon con Mawate)

- 1) Mae Geri
- 2) Mawashi Geri

C) KUMITE

- 1) Sanbon Kumite (derecho)* y (cruzado)+
- 2) Sandan kumite (derecho)* y (cruzado)+

+ = Derecho Ambos comienzan en Hidari Kamae (Pierna izquierda adelante)

*** = Cruzado Tori comienza en Hidari Kamae y Uke en Migi Kamae (Gyaku kamae)
Jodan, chudan, gedan.**

- 3) Kihon Ippon Kumite: ataque lento repite a velocidad.

D) KATA

- 1) Gekisai Dai Ichi (por tiempo)
- 2) Gekisai Dai Ni (por tiempo)