

CINTURÓN AMARILLO-NARANJA Y NARANJA



KIHON:

Realizar 6 series avanzando y retrocediendo 4 pasos,

- 1- **A** Kizami Tsuki Jodan + Gyako Tsuki
 R Jodan Uke + Gyako Tsuki
- 2- **A** Oi Tsuki + Gyako Tsuki
 R Shoto Uke + Gyako Tsuki
- 3- **A** Mae Geri + Oi Tsuki
 R Gedan Uke + Gyako Tsuki
- 4- **A** Mawashi Geri + Gyako Tsuki
 R Uchi Uke + Gyako Tsuki
- 5- **A** Shuto Uke_{KKD}
 R Shuto uke_{KKD} + Gyako Nukite
- 6- Lateral Yoko Geri Kekomi_{KBD} + Yoko Mawashi Uraken_{KBD}

KATA: Heian Shodan, Heian Nidan y Heian Sandan (para naranja) en Omote y en Ura.

KUMITE:

- *Sambon Kumite*, ante ataque de Tsuki Jodan, Tsuki Chudan y Mae Geri, 3 pasos defendiendo a diferentes alturas y al final contrataque. Trabajar las dos guardias.
- *Bunkai Kumite*. Dos ejercicios de Heian Nidan y dos de Heian Sandan (para naranja).