

CINTURÓN BLANCO-AMARILLO Y AMARILLO

--	--

--

KIHON:

Realizar 4 series avanzando y retrocediendo 4 pasos,

- | | | |
|----|------------------|-------------|
| 1- | A Oi Tsuki Jodan | R Jodan Uke |
| 2- | A Oi Tsuki | R Shoto Uke |
| 3- | A Mae Geri | R Gedan Uke |
| 4- | A Mawashi Geri | R Uchi Uke |

KATA:

Heian Shodan en Omote y en Ura.

KUMITE:

- Ippon Kumite ante ataque de Oi Tsuki Jodan y Mae Geri con ambas guardias.
- Bunkai: dos ejercicios de Heian Shodan.