

MARRÓN

KIHON

1- DACHI WAZA. Realizar combinación de 8 posiciones con técnica diciendo el nombre de cada una de ellas: Zenkutsu Dachi, Kokutsu Dachi, Kiba Dachi, Fudo Dachi, Heiko Dachi, Mosubi Dachi, Kosa Dachi y Renogi Dachi.

2- TSUKI WAZA. Realizar combinación de 5 técnicas directas, evitando técnicas dobles.

3- UCHI WAZA. Realizar combinación de 5 técnicas indirectas.

4- GERI WAZA. Realizar combinación de las 4 técnicas de pierna básicas, ejecutándolas con ambas guardias.

5- UKE WAZA. Realizar combinación de 5 defensas, evitando técnicas dobles.

KATA: Los 5 Heian en Omote y en Ura, Tekki Shodan y Kanku Dai.

KUMITE:

- *Bunkai Kumite*: 3 ejercicios de Kanku Dai.
- Un asalto de Jyu Kumite y uno de Shiai Kumite, ambos de 2 minutos.

TEORÍA: Conocimientos fundamentales del Reglamento de Competición de Kata y Kumite.