

CINTURÓN NARANJA-VERDE Y VERDE



KIHON:

Realizar 5 series avanzando y retrocediendo 4 pasos,

- 1- **A** 2 pasos Kizami Tsuki Jodan + Gyako Tsuki y 2 pasos Oi Tsuki + Gyako Tsuki.
 R 2 pasos Jodan Uke + Gyako Tsuki y 2 pasos Shoto Uke + Gyako Tsuki.
- 2- **A** 2 pasos Mae Geri + Oi Tsuki y 2 pasos Mawashi Geri + Gyako Tsuki.
 R 2 pasos Gedan Uke_{KBD} + Gyako Tsuki y 2 pasos Uchi Uke_{KKD} + Gyako Tsuki.
- 3- **A** 4 pasos Shuto Uchi.
 R 4 pasos Shuto Uke_{KKD} + Gyako Nukite.
- 4- **A** 4 pasos Yoko Geri Kekomi + Yoko Mawashi Uraken_{KBD}
 R 4 pasos Otoshi Uke_{KBD} + Gyako Tsuki.
- 5- **A** 4 pasos Ushiro Geri + Yoko Mawashi Uraken
 R 4 pasos Harai Uke_{FD} + Gyako Tsuki.

KATAS: Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan y Heian Yondan en Omote y en Ura.

KUMITE

- Trabajo al saco, 1 asalto de 90 segundos.
- Bunkai kumite: dos ejercicios de Heian Sandan y dos de Heian Yondan.