

CINTURÓN VERDE-AZUL Y AZUL

KIHON

Realizar 5 series:

- 1- DACHI WAZA. Realizar combinación de 8 posiciones sin 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- A 4 pasos Sambon Rentsuki.
R Jodan Uke + Tate Uraken + Gyako Tsuki.
Shoto Uke + Gyako Mawashi Uraken + Gyako Tsuki.
Uchi Uke_{KKD} + Kizami Tsuki_{KKD} + Gyako Tsuki.
Shuto Uke_{KKD} + Kizami Mae Geri_{KKD} + Gyako Nukite.
REALIZAR CON LAS DOS GUARDIAS.
- 3- A Mae Geri + Oi Tsuki + Gyako Tsuki
Mawashi Geri + Gyako Tsuki + Uraken
Yoko Geri Kekomi + Yoko Mawashi Uraken + Gyako Tsuki
Ushiro Geri + Yoko Mawashi Uraken + Gyako Tsuki
R Gedan Uke_{KBD} + Yoko Mawashi Uraken_{KBD} + Gyako Tsuki.
Uchi Uke_{KKD} + Kizami Tsuki_{KKD} + Gyako Tsuki.
Otoshi Uke_{FD} + Yoko Mawashi Uraken_{FD} + Gyako Tsuki.
Harai Uke_{FD} + Yoko Mawashi Uraken_{FD} + Gyako Tsuki.
REALIZAR CON LAS DOS GUARDIAS.
- 4- A 2 pasos Shuto Mawashi Uchi
2 pasos Haito Mawashi Uchi
R 2 pasos Ude Uke + Otoshi Enpi_{FD} + Gyako Tsuki
2 pasos Jodan Shoto Uke + Yoko Enpi_{KBD} + Gyako Tsuki
- 5- Realizar combinación de desplazamientos incluyendo Kae Ashi, Yori Ashi y Tsugi Ashi:
A Yori Ashi con Kizami Tsuki, Kae Ashi con Oi Tsuki y Tsugi Ashi con Gyako Tsuki.
R Yori Ashi con Jodan Uke, Kae Ashi con Shoto Uke y Tsugi Ashi con Uchi Uke.
REALIZAR CON LAS DOS GUARDIAS.

KATA: Los 5 Heian en Omote y en Ura y Tekki Shodan (para azul).

KUMITE:

- Bunkai kumite: 2 ejercicios de Heian Godan y 2 de Tekki Shodan (para azul).
- Un asalto de Jyu Kumite de 90 segundos.