

2. Dan

Sinistra = Hidari
Destra = Migi

Kihon

tobikonde = passo allungato scivolando

Ogni tecnica va eseguita 5 volte

- | | | | |
|----|-------------------------------------|--|--------------|
| 1. | Avanzando | Tobikonde Kizami – Zuki / Oi – Zuki / Gyaku - Zuki | Jiyu – Kamae |
| 2. | Avanzando | Gyaku Kizami Zuki / Gyaku Zuki | Jiyu – Kamae |
| 3. | Avanzando | Kizami – Zuki / Mae – Geri / Oi - Zuki | Jiyu – Kamae |
| 4. | Indietregg.
Avanzando | Age – Uke
Mawashi – Geri / Uraken / Oi – Zuki | Jiyu – Kamae |
| 5. | Avanzando | Ushiro – Geri / Uraken / Gyaku – Zuki | Jiyu – Kamae |
| 6. | Avanzando | Gyaku Mawashi – Geri | Jiyu – Kamae |
| 7. | Avanzando | Ura Mawashi – Geri / Gyaku – Zuki | Jiyu – Kamae |
| 8. | Esercizio statico | Mae-, Yoko Keage – Ushiro - Geri | Jiyu – Kamae |
| 9. | Controllo distanze su bersaglio con | Gyaku – Zuki | Jiyu – Kamae |

Kumite

Jiyu – Kumite oder Kaeshi Jiyu – Ippon Kumite

Angriff	Oi – Zuki Jodan Ushiro - Geri (Portare il partner)	Oi- Zuki Chudan	Mae Geri	Mawashi – Geri
---------	--	-----------------	----------	----------------

Kata

Tokui Kata

Shitei Kata Jion, Bassai Dai, Empi o Kanku Dai