

4. Kyu da cintura blu a blu

Sinistra = Hidari
Destra = Migi

Kihon

Ogni tecnica va eseguita 5 volte

- | | | | |
|-----|-------------|---|---------------------------|
| 1. | Avanzando | Oi-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 2. | Avanzando | Mawate Gyaku – Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 3. | Indietregg. | Age – Uke / Mae – Geri | Zenkutsu Dachi |
| 4. | Avanzando | Soto – Uke / Yoko - Empi | Zenkutsu- / Kiba-Dachi |
| 5. | Indietregg. | Shuto – Uke / Nukite | Kokutsu- / Zenkutsu-Dachi |
| 6. | Avanzando | Uchi – Uke / Gyaku – Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 7. | Avanzando | Mae – Geri / Oi-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 8. | Lateral. | Yoko – Geri Keage | Kiba Dachi (dest./sin.) |
| 9. | Lateral. | Yoko – Geri Kekomi | Kiba Dachi (dest./sin.) |
| 10. | Avanzando | Mawashi – Geri | Zenkutsu Dachi |
| 11. | Avanzando | Ushiro – Geri | Zenkutsu Dachi |
| 12. | Avanzando | Soto Shuto – Uchi Jodan | Zenkutsu Dachi |
| 13. | Avanzando | Yoseashi (gamba dietro accorcia) | Zenkutsu Dachi |
| | | Kizami Zuki / Gyaku – Zuki / Gyaku - Zuki | |

yoseashi = **kuburiashi**

Kata

Heian Godan

Kumite

Kihon Ippon Kumite: combattimento 1 attacco, difesa e contrattacco (destra e sinistra)

Attacco	Oi – Zuki Jodan	Oi- Zuki Chudan	Mae Geri	Mawashi Geri Jodan
Parata	Age – Uke	Soto – Uke	Gedanbarai	Uchi – Uke Jodan
Contrattacco sempre	Gyaku – Zuki			