

5. Kyu da cintura verde a blu

Sinistra = Hidari
Destra = Migi

Kihon

Ogni tecnica va eseguita 5 volte

- | | | | |
|-----|-------------|---|---------------------------|
| 1. | Avanzando | Oi-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 2. | Avanzando | Gyaku – Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 3. | Avanzando | Gedanbarai / Gyaku – Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 4. | Indietregg. | Age – Uke / Gyaku – Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 5. | Avanzando | Soto – Uke / Gyaku – Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 6. | Indietregg. | Shuto – Uke / Nukite | Kokutsu- / Zenkutsu-Dachi |
| 7. | Avanzando | Uchi – Uke / Gyaku – Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 8. | Avanzando | Mae – Geri / Oi-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 9. | Lateralm. | Yoko – Geri Keage | Kiba Dachi (dest./sin.) |
| 10. | Lateralm. | Yoko – Geri Kekomi | Kiba Dachi (dest./sin.) |
| 11. | Avanzando | Mawashi – Geri | Zenkutsu Dachi |
| 12. | Avanzando | Yoseashi (gamba dietro accorcia)
Gyaku – Zuki /
Avanzare lentamente con gedanbarai | Zenkutsu Dachi |

yoseashi = **kuburiashi**

Kata

Heian Yondan

Kumite

Sanbon Kumite: (destra e sinistra) combattimento con 3 tecniche

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