

8. Kyu da cintura bianca a gialla

Sinistra = Hidari
Destra = Migi

Kihon

Ogni tecnica va eseguita 5 volte

- | | | | |
|-----|--------------|--------------------|-------------------------|
| 1. | Avanzando | Gedanbarai | Zenkutsu Dachi |
| 2. | Avanzando | Oi-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 3. | Indietregg. | Age – Uke | Zenkutsu Dachi |
| 4. | Avanzando | Soto – Uke | Zenkutsu Dachi |
| 5. | Indietregg. | Shuto – Uke | Kokutsu Dachi |
| 6. | Avanzando | Uchi – Uke | Zenkutsu Dachi |
| 7. | Avanzando | Mae – Geri Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 8. | Avanzando | Mae – Geri Jodan | Zenkutsu Dachi |
| 9. | Lateralmente | Yoko – Geri Keage | Kiba Dachi (dest./sin.) |
| 10. | Lateralmente | Yoko – Geri Kekomi | Kiba Dachi (dest./sin.) |

Kata

Heian Shodan

Kumite

Gohon – Kumite:

Attacco Oi – Zuki Jodan Oi- Zuki Chudan

Parata Age – Uke Soto – Uke

Gyaku – Zuki Contrattacco dopo il 5. attacco