

1 DAN — Cintura Nera (dopo 1 anno - 2 stages)

KIHON

- 1 — Teisho ← Ageuke = Jodan Haito = Mae Enpi
(Gyakuashi)
- 2 — Keito Uke = Otoshi Enpi — Sotouke = Jodan Uraken
(Sochindachi) (Gyakuashi)
- 3 ← Kakiwake Uke — Yamazuki — Hizageri = Tate Enpi
- 4 = Kirikaeshi = Chokuzuki
(Sochindachi)

SPIEGAZIONE:

Kamaete (guardia libera)

Nel caso la guardia fosse sinistra, il braccio sinistro va proteso in avanti orizzontale e leggermente piegato con il pugno chiuso.

Durante e dopo il Kirikaeshi = Chokuzuki (scambio dei piedi sul posto e pugno diretto)
il braccio sinistro deve rimanere proteso in avanti.

- 5 ← Jodan Kakuto Uke = Chudantetsui — Gedan Kekomi = Jodan Nihon Nukite
(stessa mano)
- 6 ← Uchiuke — Ushirogeri = Jodan Sokumen Haitouke = Kagizuki
(Kibadachi)
- 7 — Yokogeri Kekomi = Maegeri
- 8 = Kizamigeri = Kizamizuki = Maegeri = Gyakuzuki
- 9 = Shi Hò Sotouke = Gyakuzuki
- 10 = Kime Waza (controllo del pugno)

KUMITE

Jiyu Kumite

KATA

Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Enpi.