

5 KYU — Cintura Verde (dopo 3 mesi)

KIHON

- 1 ← Jodan Oizuki = Chudan Gyakuzuki
- 2 ← Ageuke = Gyakuzuki — Maegeri
- 3 ← Sotouke = Gyakuzuki — Maegeri
- 4 ← Uchiuke = Gyakuzuki — Maegeri
- 5 ← Gedanbarai = Gyakuzuki — Maegeri
- 6 — Chudan Moroteuke = Gyakuzuki
(Kokutsudachi)
- 7 — Shutouke = Nukite
- 8 — Yokogeri Keage (da Zenkutsudachi)
- 9 — Yokogeri Kekomi (da Zenkutsudachi)
- 10 — Rengeri (Chudan — Jodan)

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

(Jodan - Chudan - Maegeri)

" attacca la destra e la sinistra "

KATA

Heian Yondan