

4 KYU — Cintura blu (dopo 3 mesi)

KIHON

- 1 — Sambonzuki
- 2 ← Uchiuke = Kizamizuki — Oizuki
- 3 ← Ageuke = Yoko Empi — Gyakuzuki
(Kibadachi) (180°)
- 4 ← Sotouke — Maegeri = Gyakuzuki
- 5 ← Jodan Gyakuzuki — Chudan Gyakuzuki
- 6 ← Gedanbarai = Mae Empi
(Gyakuashi)
- 7 — Shutouke = Kizamigeri = Gyakuzuki
- 8 — Maegeri — Yokogeri Kekomi
- 9 — Mawashigeri
- 10 — Gedan Juji Uke = Jodan Uraken = Gyakuzuki

KUMITE "Per tutte le categorie"

Kihon Ippon Kumite (Kamae - te)
(Jodan, Chudan, Maegeri, Yokogeri, Mawashigeri)

Combattimento fondamentale a un attacco dichiarato, con i contendenti entrambi in guardia libera.

REGOLAMENTO:

- a) Saluto da 3 metri e avanzando guardia libera per entrambi i contendenti.
- b) Il contendente che attacca è libero di scegliere il lato della tecnica (es. destra o sinistro Jodan Oizuki) SE DI DESTRA DOVRA' DICHIARARLA DALLA GUARDIA SINISTRA E VICEVERSA
- c) Le guardie dovranno sempre essere opposte (SPECULARI)
- d) Se, dichiarata la tecnica, l'eventuale difensore si trova nella stessa guardia dell'attaccante, quest'ultimo dovrà aspettare che cambi guardia e, senza più dichiarare dopo almeno 3 secondi potrà attaccare effettuando un lungo e preciso passo ed evitando lo scivolamento del corpo (Tsugi ashi) in avanti (o indietro per il difensore)

KATA

Heian Godan
Tekki Shodan