

9 KYU — Cintura Bianca (dopo 2 mesi di pratica)

KIHON

- | | | |
|--|---|---|
| 1 = Cioku Zuki | } | FERMO SUL POSTO
(Uchi Hachiji dachi) |
| 2 = Age Uke | | |
| 3 = Sotouke | | |
| 4 = Gedan Barai | | |
| 5 — Oizuki | | |
| 6 — Ageuke | | |
| 7 — Sotouke | | |
| 8 — Gedanbarai | | |
| 9 — Maegeri | | |
| 10 — Mawatte = Gedanbarai
(da posizione Zenkutsu Dachì) | | |

KUMITE

Gohon Kumite (Jodan)
(dopo 5 passi senza controattacco)

KATA

Taikyoku Shodan