

KIHON – Partendo da GEDAN BARAI in ZENKUTSU DACHI Sempre tre tecniche

1. SANBON RENZUKI (Avanzando)
2. JOUDAN AGEUKE, CHUUDAN MAEGERI, GYAKU ZUKI (Arretrando)
3. CHUUDAN SOTOUKE, YOKO ENPI, YOKO URAKEN UCHI (ZENKUTSU DACHI cambiando posizione in KIBA DACHI) (avanzando)
4. CHUUDAN UCHIUKE, KIZAMI ZUKI, GYAKU ZUKI (arretrando)
5. SHUTOU UKE in KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU NUKITE (avanzando)
6. MAEGERI (avanzando)
7. REN GERI (CHUUDAN, JOUDAN) (avanzando)
8. YOKOGERI KEAGE (in KIBA DACHI, destro e sinistro 3 volte) (avanzando)
9. YOKOGERI KEKOMI (in KIBA DACHI, destro e sinistro ) (avanzando)
10. MAWASHI GERI (avanzando)

KATA a scelta – BASSAI DAI, KANKU DAI, ENPI or JION

KUMITE – JIYU IPPON KUMITE

- JOUDAN JUNZUKI destro, CHUUDAN JUNZUKI destro, CHUUDAN MAEGERI, CHUUDAN YOKOGERI KEKOMI, CHUUDAN MAWASHI GERI – solo un lato.