



3° Kyu KIHON Para Marrón 2°

Hidari Zenkutsu Dachi Gedan Barai

- Senchin... Yodan Soto Shuto Uchi – Haito, Uchi, Tate empi
- Conchin... Age Uke -Tate Uraken- Gyaku, Tsuki
- Senchin... Uchi uke - Gyaku Tsuki (al mismo tiempo). Con las dos manos
- conchin... Gedan Barai - Gyaku Tsuki (al mismo tiempo) con las dos manos

Hidari Kokutsu Dachi Shuto Uke

- Senchin... Shuto Uke – Kizami Mae Geri – Gyaku Nukite
- Conchin.. Tate Empi (Kb.d) Yoko empi (Zk.d) Gyaku Nukite, Uchi Shuto Uchi

Hidari Zenkutsu Dachi Gedan Barai

- Senchin... Mae Geri Oi Tsuki – Gyaku Tsuki. Mawate
- Migi Yoko Geri, Senchin,, Mawashi Geri Shudan , Gyaku Tsuki - Mawate
- Senchin... Ushiro Geri Mawate
- Senchin...Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri, Uchiro Geri

Hidari Jiyu Kamae.

- Estático... Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri

Hidari Jiyu Kamae.

- Senchin... Yori Ashi Gyaku Tsuki, (paso atrás)
Gedan Barai, Yori Ashi ,Gyaku Tsuki,
(kaiten) (Kb.d) Chudan Tetsui Uchi,
(Zk.d) Oi zuki.
- Senchin... Oi Tsuki, (atrás) Age Uke, Mawashi
Geru, Gyaku Tsuki, (kaiten) Uraken,
Gyaku Tsuki, Ushiro Geri, Gyaku Tsuki

KATA: Basai Day, Tekki Shodan

KUMTE: Jiyu Ippón Kumite (Jyodan, Chudan, Mae Geri, Yoko Gueri
Uchiro Geri)