

● 10° Kyū - Faixa Cinza

Kihon

Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Chūdan Oizuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Chūdan Soto-uke
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai
Mawatte gedan-barai Kakiwake kamae	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Mae-geri
Mawatte gedan-barai Kakiwake kamae	Avança (ukimi-waza)	Kiba-dachi Yoko-geri kekomi

Kumite

Postura	Exercício
Gedan-gamae	Gohon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki Defesas: Jōdan Age-uke / Chūdan Soto-uke

Kata

Kihon kata: Jo no Kata