

● 7º Kyū - Faixa Vermelha

Kihon

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

Kumite

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

Kata

Shitei kata: Heian Nidan