

● 5° Kyū - Faixa Verde

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 + Gyakuzuki
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Chūdan Soto-uke + Gyakuzuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Chūdan Uchi-uke + Gyakuzuki
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai + Gyakuzuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke + Nekoashi-dachi Gedan-barai
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri + Oizuki
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mawashi-geri + Gyakuzuki
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ukimi-waza)	Kiba-dachi Yoko-geri keage + (troca perna) Yoko-geri kekomi
Mawatte gedan-barai	Avança (kaiten)	Zenkutsu-dachi Uraken-uchi + Gyakuzuki

Kumite

Postura	Exercício
Gedan-gamae	Kihon ippon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki / Mae-geri / Mawashi-geri / Yoko-geri Defesas: Jōdan Age-uke / Chūdan Soto-uke Gedan-barai / Uchi-uke / Soto-uke

Kata

Shitei kata: Heian Yodan
Junro kata: Junro Shodan