

Tachi waza – Kamae

- 1 - Demonstração das técnicas Ken no Suburi 01 a 07
- 2 - Demonstração de algumas técnicas do programa de 5ºe 4º (a escolha do Sensei)
- 3 - Ai Hanmi - Yokomenuchi Iriminage (3 variações)
- 4 - Ai Hanmi - Yokomenuchi Kotegaeshi (omote/ura)
- 5 - Ai Hanmi - Tsuki kaitennage (omote/ura)
- 6 - Ai Hanmi - Ushiro Ryokatatori Sankyo (omote/ura)
- 7 - Gyaku Hanmi - Morotetori Iriminage (2 variações)
- 8 - Ai Hanmi - Shomenuchi Sankyo (omote/ura)

3º Kyu - Verde



100 dias de treino após 4º Kyu

Suwari waza

- 9 - Ai Hanmi - Shomenuchi Iriminage
- 10 - Ai Hanmi - Shomenuchi Nikyo (omote/ura)

Hanmi handachi waza

- 11- Gyaku Hanmi - Katatetori Shihonage (omote/ura)
- 12- Katatetori Kaitennage (uchi e soto mawari)
- 13- Kyu no Kata 9
- 14- Técnicas livres em jiyu waza (1 pessoa)

Ken No Suburi (1 a 7)

N °	POSIÇÃO	ATAQUE	TÉCNICA
TECNICA KEN NO SUBURI (movimentos de espada)			
1	Migui ashi mae	shomen	Utikomi
2	Migui ashi hampo	Ushiro shomen	Utikomi
3	Migui ashi ookiku ushiro ato	Shomen	Utikomi
4	Migui ashi ushiro ato	Renzoku	Utikomi
5	Uke men uti	Renzoku	Utikomi
6	Migui ashi ushiro men uti	Tiokuzuki uke	Renzoku
7	Migui ashi ushiro men uti	Hidari shomenzuki	Uke migui shomen uti hidari tsuki