**5TO KYU**

**NOTA: Todas las técnicas deben mostrarse de izquierda (Hidari Hanmi) y de derecha (Migi Hanmi). Todas las técnicas deben ejecutarse en Omote y Ura. Los ataques de Uke en Shomenuchi se realizan en Ai Hanmi**

Hanmi (Posición)

* Migi hanmi
* Hidari hanmi
* Ai hanmi
* Gyaku hanmi

Tai sabaki (Desplazamientos)

* Irimi (Iniciar con pie delantero)
* Irimi (Iniciar con pie trasero)
* Tenkan
* Irimi tenkan (Iniciar con pie delantero)
* Irimi tenkan (Iniciar con pie trasero)

Técnicas

* Tai no henko (Tomar muñeca en Gyaku hanmi)

Ukemi

* Mae kaiten ukemi
* Mae yokokaiten ukemi
* Ushiro kaiten ukemi
* Ushiro yokokaiten kemi
* Ushiro Mae Ukemi

Shomenuchi Ikkyo

Katatedori Shihonage

Shomenuchi Iriminage

Suwariwaza kokyuho (Kokyu dosa)

Armas

Jo (Etiqueta)

* Tomar y dejar el Jo en el armero
* Posición del Jo para saludo
* Pasar el Jo a un compañero

Jo (Suburis)

* Gyaku Te Mochi/Gyaku Te Mochi (Musubi dachi) (Suburi N° 1)
* Chudan/Chudan (Suburi N° 2)
* Yoko Jodan/Yoko Jodan (Suburi N° 3)
* Chudan/Hasso (Suburi N° 4)