

1 - KYU

PAS BRĄZOWY

KIHON:

1. Oi - zuki (do przodu i do tyłu)
2. Sanbon - zuki (do przodu i do tyłu)
3. Kombinacja
4. Mae - geri - chudan / jodan (tą samą nogą)
5. Sanbon - mae - geri
6. Yoko - geri - keage / Yoko - geri - kekomi w kiba - dachi z przejściem
7. Mawashi - geri - chudan / jodan (tą samą nogą)
8. Ura-mawashi - geri - chudan / jodan
9. Ushiro - geri - chudan / jodan
10. Mae - geri / yoko - geri / mawashi - geri / ushiro - geri / ura - mawashi - geri
11. Shuto - uchi i Haito - uchi
12. Shiho - geri + Bunkai

KATA:

do wyboru: Kanku - dai, Jion, Empi, Hangetsu

KUMITE:

1. Jiyu - ippon - kumite (kontratak geri, uchi)
2. Jiyu - kumite

