

2 - KYU

PAS BRAZOWY

KIHON:

1. Sanbon - zuki
2. Age - uke / Gyaku - zuki / Kizami - zuki
3. Uchi - uke / Gyaku - empi - uchi / Kizami - uraken - uchi
4. Shuto - uke / Kizami - mae - geri / Gyaku - nukite / Kizami - uraken - uchi / Gyaku - empi - uchi
5. Sanbon - mae - geri
6. Kizami - mawashi - geri / mawashi - geri
7. Ura - mawashi - geri / mawashi - geri / yoko - geri - keage (tą samą nogą)
8. Ushiro - geri / mawashi - geri (tą samą nogą)
9. Yoko - geri - kekomi / Uraken - uchi / Gyaku - zuki
10. Shiho - uchi + Bunkai
11. Shiho - geri + Bunkai

KATA:

Bassai - dai + Bunkai kata

KUMITE:

Jiyu - ippon - kumite

