

3 - KYU

PAS BRAZOWY

KIHON:

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

KATA:

Tekki-Shodan+ Bunkai kata

KUMITE:

Jiyu-ippon-kumite

