

4.1 KYU – DRUGI PAS NIEBIESKI z 1 belką

KIHON

1. Sanbon-zuki-ZKD
2. Age-empi-uchi-ZKD
3. Kizami-zuki/Oi-zuki-ZKD-(zmiana pozycji)
4. Yoko-empi-uchi/Gyaku-zuki-KD/ZKD
5. Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-zuki/KKD-ZKD
6. Haito-uchi-ZKD
7. Mae-geri-ZKD
8. Yoko-geri-keage-ZKD
9. Yoko-geri-kekomi-ZKD
10. Mawashi-geri-ZKD
11. Ura-mawashi-geri-ZKD
12. Ushiro-geri-ZKD
13. Shiho-gyaku-zuki-ZKD+Bunkai
14. Morote-uchi-uke/Gyaku-zuki-KKD/ZKD lub tylko w ZKD
15. Mae-geri/Mawashi-geri (tą samą nogą)-do ZKD

KATA

1. Heian-Nidan+Bunkai kata
2. Heian-Yodan+Bunkai kata

KUMITE

1. Kihon-ippon-kumite (kontratak-uchi lub geri)

