

4.2 KYU - DRUGI PAS NIEBIESKI z 2 belkami

KIHON

1. Sanbon-zuki-ZKD
2. Age-uke/Age-empi-uchi-ZKD
3. Uchi-uke/gyaku-zuki-ZKD
4. Soto-uke/uraken-uchi/gyaku-zuki ZKD/KD/ZKD
5. Kizami-mae-geri/mae-geri-ZKD
6. Mawashi-shuto-uchi/gyaku-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. Mawashi-geri/ushiro-geri (z międzykrokiem)-do ZKD
14. Shiho-gyaku-zuki-ZKD+Bunkai
15. Shiho-empi-uchi-ZKD+Bunkai

KATA

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

KUMITE

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

