

4 - KYU

PAS NIEBIESKI

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
5. Shuto - uke / Kizami - mae - geri / Gyaku - nukite
6. Mawashi - shuto - uchi / Gyaku - haito - uchi
7. Mae - geri
8. Yoko - geri - keage
9. Yoko - geri - kekomi
10. Mawashi - geri
11. Ura - mawashi - geri
12. Ushiro - geri
13. Mawashi - geri / Ushiro - geri (z międzykrokiem)
14. Shiho - gyaku - zuki + Bunkai
15. Shiho - empi - uchi + Bunkai

KATA:

Heian - Godan + Bunkai kata

KUMITE:

Kihon - ippon - kumite (kontratak uchi lub geri)

