

5.2 - KYU - PAS NIEBIESKI z 2 – belkami

KIHON:

1. Sanbon-zuki-ZKD
2. Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
3. Uchi-uke/gyaku-zuki-KKD/ZKD
4. Soto-uke/yoko-empi-uchi-ZKD/KD
5. Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite/KKD-ZKD
6. Shuto-uchi-ZKD
7. Mae-ren-geri/chudan-jodan (z międzykrokiem)-do 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

KATA:

Heian-Nidan+Bunkai kata

Heian-Sandan+Bunkai kata

KIHON:

Kihon-ippon-kumite

