

5.3 - KYU - PAS NIEBIESKI z 3 – belkami

KIHON:

1. Sanbon-zuki-ZKD
2. Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
3. Uchi-uke/gyaku-empi-uchi-ZKD
4. Soto-uke/yoko-empi-uchi/gyaku-zuki ZKD/KD/ZKD
5. Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-zuki/KKD-ZKD
6. Haito-uchi-ZKD
7. Mae-geri-ZKD
8. Kizami-mae-geri/mae-geri-ZKD
9. Yoko-geri-keage-ZKD
10. Yoko-geri-kekomi-ZKD
11. Mawashi-geri-ZKD
12. Ura-mawashi-geri-ZKD
13. Ushiro-geri-ZKD
14. Mae-geri/Mawashi-geri (z międzykrokiem)-do ZKD
15. Shiho-uraken-uchi-ZKD+Bunkai

KATA:

Heian-Yodan+Bunkai kata

KIHON:

Kihon-ippou-kumite

