

5 - KYU

PAS NIEBIESKI

KIHON:

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

KATA:

Heian - Yodan + Bunkai kata

KUMITE:

Kihon - ippon - kumite

