

6.1 - KYU - PAS ZIELONY z 1 – belką

KIHON:

1. Ren-zuki-ZKD
2. Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
3. Soto-uke/gyaku-zuki ZKD
4. Uchi-uke/kizami-zuki/gyaku-zuki-ZKD
5. Shuto-uke/gyaku-tate-nukite/KKD-ZKD
6. Uraken-uchi-KD
7. Shuto-uchi - w KD
8. Mae-geri-ZKD
9. Mae-ren-geri/chudan-jodan (z międzykrokiem)-
do ZKD
10. Yoko-geri-keage-KD
11. Yoko-geri-kekomi-KD
12. Mawashi-geri-ZKD

KATA:

1. Taikyoku-Shodan+Bunkai kata
2. Heian-Nidan+Bunkai kata

KUMITE:

Gohon-kumite

