

6.2 - KYU - PAS ZIELONY z 2 – belkami

KIHON:

1. Sanbon-zuki-ZKD
2. Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
3. Uchi-uke/gyaku-zuki-KKD/ZKD
4. Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite/KKD-ZKD
5. Shuto-uchi - w KD
6. Yoko-empi-uchi – KD
7. Mae-ren-geri/chudan-jodan (z międzykrokiem)-do ZKD
8. Yoko-geri-keage-jodan-KD
9. Yoko-geri-kekomi-KD
10. Mawashi-geri-ZKD
11. Ura-mawashi-geri-ZKD

KATA:

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

KIHON:

Kihon-ippon-kumite

Ataki: 2 ręczne i 2 nożne - Obrona: blok i kontratak dowolny.

