

6.3 - KYU - PAS ZIELONY z 3 – belkami

KIHON:

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

KATA:

Heian-Sandan+Bunkai kata

KIHON:

Kihon-ippon-kumite

