

6 - KYU

PAS ZIELONY

KIHON:

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

KATA:

Heian - Sandan + Bunkai kata

KUMITE:

Kihon - ippon - kumite

