

7.1 - KYU - PAS POMARAŃCZOWY z 1 – belką

KIHON

1. Oi-zuki-ZKD
2. Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
3. Soto-uke/gyaku-zuki ZKD
4. Uchi-uke/gyaku-zuki-ZKD
5. Gedan-barai/gyaku-zuki-ZKD
6. Uchi-uke -KKD
7. Mae-geri-ZKD
8. Mae-geri- chudan-jodan-jedną nogą-ZKD
9. Yoko-geri-keage-KD

KATA:

Taikyoku -Sandan

KUMITE:

Gohon-kumite

