

7.2 - KYU - PAS POMARAŃCZOWY z 2 – belkami

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. Shuto-uke w-KKD
7. Mae-geri-ZKD
8. Mae-ren-geri/chudan-jodan (z międzykrokiem)-do ZKD
9. Yoko-geri-keage-KD
10. Yoko-geri-kekomi-KD

KATA:

Heian-Shodan

KUMITE:

Gohon-kumite

