

7.3 - KYU - PAS POMARAŃCZOWY z 3 – belkami

KIHON:

1. Oi-zuki-ZKD
2. Age-uke/gyaku-zuki-ZKD
3. Soto-uke/gyaku-zuki ZKD
4. Uchi-uke/kizami-zuki/gyaku-zuki-ZKD
5. Shuto-uke/gyaku-tate-nukite/KKD-ZKD
6. Uraken-uchi-KD
7. Mae-geri-ZKD
8. Mae-ren-geri/chudan-jodan (z międzykrokiem)-do ZKD
9. Yoko-geri-keage-KD
10. Yoko-geri-kekomi-KD
11. Mawashi-geri-ZKD

KATA:

Heian-Nidan

KUMITE:

Gohon-kumite

