

9 - KYU PAS BIAŁY

KIHON:

1. Seiken - choku - zuki - KD
2. Oi - zuki
3. Age - uke
4. Soto - uke
5. Uchi - uke
6. Gedan - barai
7. Mae - geri

KATA:

Taikyoku - Shodan

KUMITE:

Gohon - kumite

