

HICHI (5) KYU

KATA

- Heian Yodan + bunkai (interpretacja elementów kata)

KICHON

- (ZE-P) Sanbon zuki
- (ZE-T) Ageuke – gyaku zuki – age empi uchi
- (ZE-P) Sotouke – yoko empi uchi (KI) – gyaku zuki
- (ZE-T) Uchuke – kizmi zuki – gyaku zuki (YOA)
- (ZE-P) Shutouchi – gyaku shutosouchi
- (KO-P) Shutouke – kizami yokogeri – gyaku zuki
- (ZE-P) Kizami maegeri - mawashigeri
- (KI-P) Yokogeri kage – yokogeri kekomi ta samą nogą
- (ZE-P) Ren mawashigeri chudan, jodan tą samą nogą
- (ZE-P) Ushirogeri
- (ZE-P) Maegeri – J. Mawashigeri – gyaku zuki
- (ZE-P) Ushirogerigeri – urakenuchi – gyaku zuki

KUMITE

Jiyu ippon kumite

- Atak: J. Oizuki, C. gyaku izuki, maegeri, mawashiger, ushirogeri..
- Obrona: ageuke, sotouke, gedanbarai, uchiuke, kakeuke.
- Kontratak: dowolne uchi lub keru (min 3 razy)

TEST

Szpagat podłużny i rozkroczny

Siły techniki

Gyaku zuki

Ushirogeri

Dowolna technika