

## HICHI (7) KYU

### **KATA**

- Heian Nidan
- Ura Heian Schodan

### **KICHON**

(ZE-P) J. Oizuki  
(ZE-T) Ageuke – gyaku zuki  
(ZE-P) Gyakuzuki  
(ZE-T) Uchi udeuke –gyaku zuki  
(ZE-P) Soto udeuke – gyaku zuki  
(ZE-T) Gedanbarai –gyaku zuki  
(ZE-P) Maegeri  
(ZE-P)mawashigeri chudan  
(KO-T) Shutouke – gyaku zuki  
(KI-P) Uraken uchi  
(KI-P) Yokogeri keage jodan (lewa i prawa strona 3 razy)  
(ZE-P) Ren-zuki  
(ZE-P) Maegeri - oizuki

### **KUMITE**

Kichon ippon kumite  
Atak: J. Oizuki, C. Oizuki, Maegeri, J. Mawashigeri (lewa i prawa strona)  
Obrona: Ageuke (ZE), Sotouke (ZE), Gedanbarai(ZE), Uchiuke (KO).

### **TEST**

Szpagat rozkroczny, motylek, mostek, motylek, szpagat rozkroczny

W kichon wykonujemy 5 powtórzeń na liczenia