

4. KYU

KIHON:

(techniki należy każdorazowo wykonać 3x)

1. Z Gedan-Kamae w lewo, do przodu w Zk z Oi-Zuki, zwrot w Zk z Gedan-Barai
2. Do przodu w Zk z Sanbon-Zuki (Jodan, Chudan, Chudan)
3. Do tyłu w Zk z Age-Uke/Gyaku-Zuki
4. Do przodu w Zk z Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Zuki/Chudan-Gyaku-Zuki
5. Do tyłu w Zk z Soto-Uke/ przestawić się w Kb z Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken, zwrot z Gedan-Barai w Zk.
6. Do przodu w Kk z Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite w Zk
7. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Mae-Geri, zwrot w Zk z Gedan-Barai
8. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Mawashi-Geri, zwrot z Gedan-Barai w Kb
9. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Keage, zwrot w Kb z Gedan- Barai
10. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Kekomi

KUMITE: Kihon-Ippon Kumite

Atak (Kogeki):

- a. z Gedan-Kamae w lewo: 2x Jodan-Oi-Zuki
- b. z Gedan-Kamae w lewo: 2x Chudan-Oi-Zuki
- c. z Chudan-Kamae w lewo: 2x Chudan-Mae-Geri
- d. z Chudan-Kamae w lewo: 2x Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

Obrona (Uke):

dowolne Sabaki, dowolne techniki bloku, dowolne kontrataki – jednak 2x różne przy każdym poziomie ataku.

KATA: Heian-Godan