

7. 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 Age-Uke, zwrot w Zk z Gedan-Barai
3. Do przodu w Zk z Soto-Uke, zwrot w Zk z Gedan-Barai
4. Do przodu w Zk z Uchi-Uke, zwrot w Kk z Shuto-Uke
5. Z Shuto-Uke-Kamae, do przodu w Kk z Shuto-Uke, zwrot w Zk z oburęcznym Gedan-Barai
6. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Mae-Geri, zwrot w Kb z Gedan-Barai
7. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Keage, zwrot w Kb z Gedan-Barai
8. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Kekomi

KUMITE: Gohon-Kumite

Atak (Kogeki):

- a. z Gedan-Kamae w lewo: 5x w sposób ciągły Jodan-Oi-Zuki
- b. z Gedan-Kamae w lewo 5x Chudan-Oi-Zuki

Obrona (Uke):

- a. z Shizentai: w prawo i z powrotem i 5x Age-Uke, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki
- b. z Shitentai: w lewo i z powrotem i 5x Soto-Uke, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki

Pozostałe szczegóły wykonania Gohon-Kumite jak w 8.Kyu.

KATA: Heian-Nidan