

8. 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 Ryo-Yoko-Gedan-Barai-Kamae, do przodu w Zk z Chudan-Mae-Geri, zwrot w Kb z Gedan-Barai
7. 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: 5x w sposób ciągły Age-Uke, następnie kontratak Chudan-Gyaku-Zuki
- b. z Shizentai: 5x w sposób ciągły Soto-Uke, następnie kontratak Chudan-Gyaku-Zuki

Atakujący zaczyna z Zk, pierwszy atak w prawo i atakuje 5x w sposób ciągły.

Broniący się stoi w Hachiji-Dachi i zaczyna w prawo i z powrotem techniką bloku w lewo i 5x obrona w sposób ciągły. Kontratak z Kiai. Następnie broniący się przesuwa tylną stopę do przodu do pozycji wyściowej.

KATA: Heian-Shodan.