

KIHON :

Prezentacja pozycji karate; pkt 1-5

1. Musubi Dach
2. Hachiji Dach
3. Haisoku-Dachi
4. Zen Kutsu Dach(ZE)
5. Kiba-Dachi(KI)
6. Statycznie ( Soto-Hachiji-Dachi) Choku-Zuki 10X
7. Statycznie ( Soto-Hachiji-Dachi) Age-Uke 10X
8. Statycznie ( Soto-Hachiji-Dachi) Gedan-Barai 10X
9. Z Gedan-Kamae do przodu Zk z Oi-Zuki 5X
10. Z Oi-Zuki-Kamae do tyłu Zk z Oi-Zuki 5X
11. Z Gedan-Kamae do przodu Zk z Gedan Barai 5X
12. Z Gedan-Kamae do tyłu Zk z Gedan Barai 5X
13. Z Gedan-Kamae do przodu Zk z Age-Uke 5X
14. Z Age-Uke-Kamae do tyłu Zk z Age-Uke 5X

