

KIHON :

1. Statycznie (Kiba-Dachi) Choku-Zuki 10x
2. Statycznie (Kiba-Dachi) Age-Uke 10x
3. Statycznie (Kiba-Dachi) Soto-Uke 10x
4. Statycznie (Kiba-Dachi) Gedan-Barai 10x
5. Z Gedan-Kamae, do przodu Zk z Jodan-Oi-Zuki 5X
6. Do tyłu Zk(Zen Kutsu Dachi) z Age-Uke, ostatni krok z Age-Uke/Gyaku-Zuki 5X
7. Do przodu Zk z Chudan-Oi-Zuki 5X
8. Do tyłu Zk z Soto-Uke, ostatni krok z Soto-Uke/Gyaku-Zuki 5X
13. Statycznie (Heisoku-Dachi) Morote-Gedan-Barai, Mae-Geri 5X
14. Statycznie (Heisoku-Dachi) Chudan-Kamae, Yoko-Geri-Gedan 5X

