

KIHON(należy wykonać po 5 powtórzeń) :

1. Z Hidari-Gedan-Kamae, do przodu w Zk z Jodan-Oi-Zuki, zwrot w Zk z Gedan-Barai
2. Do przodu w Zk z Jodan-Oi-Zuki, zwrot w Zk z Gedan-Barai
3. Do przodu w Zk z Age-Uke
4. Do tyłu w Zk z Age-Uke
5. Do przodu w Zk z Soto-Uke
6. Do tyłu w Zk z Soto-Uke
7. Do przodu w Zk z Uchi-Uke
8. Do tyłu w Zk z Uchi-Uke,
9. Do przodu w Kk z Shuto-Uke,
10. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Mae-Geri, zwrot w Kb z Gedan-Barai
11. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Keage, zwrot w Kb z Gedan-Barai
12. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Kekomi