

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 w Zk z Oi-Zuki, do tyłu Zk z Gedan-Barai 5x
6. Do przodu w Zk z Age-Uke, do tyłu w Zk z Gedan-Barai 5x
7. Do przodu w Zk z Soto-Uke, do tyłu w Zk z Gedan-Barai 5x
8. Do przodu w Zk z Uchi-Uke, do tyłu w Kk z Shuto-Uke 5x
9. Do przodu poruszanie się w Kk z Shuto-Uke 5x
10. Do tyłu poruszanie się w Kk z Shuto-Uke, 5x
11. Morote-Gedan-Barai i do przodu w Zk z Chudan-Mae-Geri 5x
13. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Kekomi 5x