

KIHON:

( techniki należy każdorazowo wykonać 5x)

1. Do przodu w Zk z Sanbon-Zuki ( Jodan, Chudan, Chudan )
2. Do tyłu w Zk z Age-Uke/Gyaku-Zuki
3. Do przodu w Zk z Soto-Uke/ przestawić się w Kb z Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken
4. Do tyłu w Zk z Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/Gyaku-Zuki
5. Do przodu w Kk z Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite w Zk,
6. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Mae-Geri,
7. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Mawashi-Geri,
8. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Ren-Geri ( Chudan-Mae-Geri/krok pośredni/Mawashi-Geri )
9. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Keage,
10. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Kekomi