

KIHON:

(techniki należy każdorazowo wykonać 5x)

1. Z Gedan-Kamae w lewo, do przodu w Zk z Oi-Zuki,
2. Do przodu w Zk z Age-Uke/Gyaku-Zuki,
3. Do przodu w Zk z Soto-Uke/ przestawić. się w Kb z Yoko-Empi-Uchi,
4. Do przodu w Zk z Uchi-Uke/Gyaku-Zuki,
5. Z Shuto-Uke-Kamae, do przodu w Kk z Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri
6. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Mae-Geri,
7. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Chudan-Mae-Geri,
8. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Keage,
9. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Kekomi