

Witam dzisiaj proponuję wam naukę pozycji, zwrócenie uwagi na ich nazwy i poprawne wykonanie. Dodaję pozycje tylko te które Was obowiązują.

1. Mousubidach



2. Heisoku dachi



3. Zenkutsu dachi



W każdej z wymienionych pozycji wykonaj 10 razy

- cios prosty
- Blok age-uke
- blok soto- uke
- blok gedanbarai
- oraz kopniecie mae- geri

p.s Pamiętajcie w pozycji zenkutsu dachi wykonujemy techniki w przejściu

Powodzenia 😊