

1. Mousubidach



2. Heisoku dachi



3. Zenkutsu dachi



W każdej z wymienionych pozycji wykonaj 10 razy

- cios prosty

-Blok age-uke

- oraz kopniecie mae-geri

p.s Pamiętajcie w pozycji zenkutsu dachi(ZE) wykonujemy techniki w przejściu

5X CIOS PROSTY NA POZIOM BRODY

5X W TYŁ BLOK AGE UKE

5X W PRZÓD CIOS PROSTY(OIZUKI) NA POZIOM KLATKI PIERSIOWEJ

5X W TYŁ BLOK DOLNY GEDANBARAI

Powodzenia! 😊