



International
Karate
Association
Poland

10 KYU

Biały

KIHON:

- Oi- zuki (j, ch,g), ZD,
- Ren- zuki (j,ch), hD,
- Ura-zuki, HD,
- Shita -zuki, HD,
- Age-uke, HD,ZD,
- Shoto- uke, hD,
- Hiza geri, ZD,
- Mae-geri, ZD,
- Pozycje MD, hD, HD, ZD (poruszenie, przód tył)

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE:

- pompki 25, przysiady 30, brzuszki 30-40,
- tor przeszkód, przeskok przez płotki, drabinka koordynacyjna,
- przewrót w przód, pad w tył.