

6 KYU

Fioletowy

KIHON:

- Sanbon-zuki, ZD,
- Age-uke, Gyaku-zuki, Mae-geri, ZD,
- Shoto-uke, Kizami-zuki, Gyaku-zuki, ZD,
- Uchi-uke, Kizami-uraken-uchi, Gyaku-zuki, ZD,
- Shuto-uke, Kizami-mae-geri, Kkd, Gyaku-zuki, ZD,
- Kote-uke, seriuto uke RD, Gyaku-zuki, ZD
- Mawashi enpi, ZD (przód, tył),
- Oi-zuki-oi-zuki (do tyłu), Gedan barai, Gyaku-zuki, ZD,
- Gosoku uke RD, Kizami-zuki, Gyaku-zuki, ZD,
- Gedan-barai RD, zmiana nogi, Oi-zuki, Gyaku-zuki, ZD,
- Mae-geri, Kizami-zuki, Gyaku-zuki ZD,
- Mae-ren-geri (z międzykrokiem), ZD,
- Yoko-geri-keage, KD,
- Yoko-geri-kekomi, KD,
- Mawashi-geri, ZD,
- Mae-geri Yoko-geri, Mawashi-geri, Gyaku-zuki ZD.

KUMITE :

- Tori: Oi-zuki (j), Gyaku-zuki (ch) -> Uke: Age-uke, Otoshi-wan-uke, Gyaku-zuki, ZD, (kihon ippon kumite),
- Tori: Oi-zuki (ch) -> Uke: Gedan-barai, Yoko-uraken, Gyaku-zuki, ZD, (kihon ippon kumite),
- Tori: Oi-zuki (J), Oi-zuki (ch), Mae-geri -> Uke: Age-uke, Gyaku-zuki, Uchi-uke, Gyaku-zuki, Gedan-barai, Gyaku-zuki, ZD, (sambon kihon kumite),
- Kumite-wolna walka - dwie walki.

KATA:

- Heian sandan,
- Uke no kata,
- Kime ni no kata.

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE:

- pompki 35, przysiady 50, brzuszki 50,
- tor przeszkód, przeskoki przez płotki, drabinka koordynacyjna, skoki na skakance 30 sekund,
- przewrót w przód, pad w tył, pad w przód, pad w bok.