

4 KYU

Niebieski

KIHON:

- Age-uke, Gyaku-zuki (ta sama ręka) Gyaku gedan-barai, Kizami-zuki, Gyaku-zuki, ZD,
- Mae-geri, Gedan-barai, Gyaku-zuki, ZD,
- Shuto-uke(j) (ta sama ręka) Shuto-uke (g), KkD, Gyaku-zuki, ZD,
- Shuto-uke do przodu przez plecy,
- Kizami-zuki, Gyaku-zuki, Gosoku-uke do RD, Gyaku-zuki, ZD (w miejscu),
- Mae-geri, Gyaku-zuki, Mawashi-geri, Gyaku-zuki, ZD,
- Yoko-geri-keage, Yoko-geri-kekomi, KD,
- Shuto-uke,
- Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri, (wszystko tą samą nogą),
- Ki-zuki, Gyaku-zuki ściągnięcie nogi do RD, Gosoku-uke, Oi-zuki, Gyaku-zuki, ZD,
- Ushiro-geri (do przodu), ZD,
- Shuto-uke, KkD, (tą samą rękę) Gedan-barai, ZD, Gyaku-zuki,
- Gosoku-uke, KkD, ściągnięcie nogi do RD, Gyaku-gosoku-uke, zmiana nogi, Kizami-zuki, Gyaku-zuki,
- Heian kata – Początek,

KUMITE:

- Tori: Oi-zuki (j) -> Uke: Gosoku-uke, Gyaku-zuki, ZD,
- Tori: Gyaku-zuki (ch) -> Uke: Shuto-uke, Kizami-zuki, Gyaku-zuki, ZD,
- Tori: Mae-geri (ch) -> Uke: Gyaku-gedan-barai, Kizami-zuki, Gyaku-zuki, ZD,
- Tori: Kizami-zuki (j) -> Uke: dowolna obrona i kontra,
- Tori: Mae-geri (ch) -> Uke: dowolna obrona i kontra,
- Kumite-wolna walka – trzy walki.

KATA:

- Heian Godan,
- Kimeno Kata.

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE:

- pompki 45, przysiady 50, brzuszki 40,
- tor przeszkód, przeskok przez płotki, drabinka koordynacyjna,
- przewrót w przód, pad w tył, pad w przód, pad w bok,
- skoki na skakance 30s, bieg na 800m.