

5 KYU

Niebieski

KIHON:

- Age-uke, Gyaku age-uke, Kizami-zuki, Gyaku-zuki, ZD (w miejscu),
- Sambon-zuki, do tyłu Age uke, Gyaku-zuki, ZD,
- Gosoku-uke do przodu, RD,
- Ren-zuki (w miejscu), ZD, do tyłu Gosoku-uke, Kizami-zuki, Gyaku-zuki, ZD,
- Uchi-uke, Gyaku-empi-uchi, ZD,
- Uchi-uke, ZD, Yoko-empi-uchi, KD, Gyaku-zuki, ZD,
- Shuto-uke, Kizami-mae-geri, Gyaku-zuki, KkD,
- Haito-uchi, Gyaku-haito, ZD,
- Mae-geri, Gosoku-uke, Kizami-zuki, Gyaku-zuki, ZD,
- Kizami-mae-geri, Kote-uke, Seriuto-uke, Gyaku-zuki, ZD,
- Yoko-geri-keage, Yoku-yraken-uchi, Kagi-zuki, KD,
- Yoko-geri-kekomi, KD,
- Kizami-Mawashi-geri, ZD,
- Ushiro-geri, ZD,
- Mae-geri/Mawashi-geri (z międzykrokiem), ZD.

KUMITE:

- Tori: Oi-zuki (j), Gyaku-zuki (ch), ZD, -> Uke: Kote-uke, Seriuto-uke, Gyaku-zuki, ZD, (kihon ippon kumite),
- Tori: Oi-zuki (ch) -> Uke: Shuto-uke, KkD, Kizami-mae-geri, Gyaku-zuki, ZD, (kihon ippon kumite),
- Tori: Oi-zuki (j), Oi-zuki (ch), Mae-geri, ZD, -> Uke: Age-uke, Gyaku-zuki, Uchi-uke, Haito-uchi, Gedan-barai, Gyaku-zuki, ZD, (sambon kihon kumite),
- Tori: Kizami-zuki -> Uke: dowolna obrona i kontra,
- Tori: Gyaku-zuki -> Uke: dowolna obrona i kontra,
- Kumite-wolna walka - trzy walki.

KATA:

- Heian Yodan,
- Uke no Kata.

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE:

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