

8 KYU

Pomarańczowy

KIHON:

- Oi-zuki, ZD,
- Gyaku zuki, ZD (w miejscu),
- Kizami-zuki-Gyaku-zuki ZD (w miejscu),
- Gosoku-uke, RD,
- Age-uke, Gyaku-zuki, ZD,
- Soto-uke, Gyaku-zuki, ZD,
- Shuto-uke, KkD,
- Uraken-uchi, ZD,
- Mae-geri, ZD (w miejscu),
- Mae-ren-geri/chudan, jodan (z przejściem), ZD,
- Kizami mae-geri, ZD,
- Yoko-geri-kekomi, KD,
- Mawashi-geri (ch,j), ZD,
- Pozycje ZD,KD, KkD -przód tył,

KUMITE:

- Tori: Oi-zuki (j), ZD, -> Uke: Age-uke, Gyaku-zuki, ZD, (kihon ippon kumite),
- Tori: Oi-zuki (ch), ZD, -> Uke: Gedan-barai, Gyaku-zuki, ZD, (kihon ippon kumite),
- Tori: Oi-zuki (J), Oi-zuki (ch), Mae-geri, ZD, -> Uke: Age-ue, Uchi-uke, Gedan-barai, ZD, (sambon kihon kumite).

KATA:

- Heian shodan,
- Ichi no kata.

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE:

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