

7 KYU

Zielony

KIHON:

- Age-uke, Gyaku-zuki, Mae-geri (z pod ręki), ZD,
- Gedan barai, RD, Gyaku-zuki, ZD,
- Soto-uke, Gyaku-zuki, ZD,
- Age-uke ta sama ręką Gedan barai, Gyaku-zuki, ZD,
- Shuto-uke, KkD (przód, tył),
- Gosoku-uke, RD, Gyaku-zuki, ZD,
- Oi-zuki-oi-zuki, Gyaku-zuki, ZD,
- Uraken-uchi, ZD,
- Mae-geri, ZD,
- Mae-ren-geri, ZD, (ch, j),
- Yoko-geri-keage, KD,
- Yoko-geri-kekomi, KD,
- Mawashi-geri, ZD.

KUMITE:

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

KATA:

- Heian Nidan,
- Kime ni no kata.

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE:

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