

9 KYU

Żółty

KIHON:

- Oi-zuki, ZD,
- Gyaku-zuki, ZD (j/ch),
- Ren-zuki, ZD (w miejscu),
- Age-uke, Gyaku-zuki, ZD,
- Soto-uke, Gyaku-zuki, ZD,
- Shoto-uke, Gyaku-zuki, ZD,
- Gedan-barai, Gyaku-zuki, ZD,
- Shuto-uke, KkD,
- Mae-geri (do przodu), ZD,
- Yoko-geri-keage, KD,
- Yoko-geri-kekomi, KD,
- Otoshi-kakato, ZD.

KUMITE:

- Tori: Seiken-zuki, HD, -> Uke: Age-uke, HD,
- Tori: Uchwyt za nadgarstek, HD, -> Uke: Gedan-barai, Seiken-zuki (ch), HD,
- Tori: Oi-zuki, ZD, -> Uke: Age-uke, ZD (sanbon kihon kumite).

KATA:

- Taikyoku shodan.

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE:

- pompki 25x, przysiady 30x, brzuszki 30-40x,
- tor przeszkód, przeskoki przez płotki, drabinka koordynacyjna.