

10 KYU-WHITE BELT-CLUB EMBLEM

KIHON

1. Oi – tsuki (chudan, jodan), zkd
2. Age – uke, zkd
3. Soto-uke, zkd
4. Uchi-uke, zkd
5. Gedan-barai, zkd
6. Mae-geri-keage (chudan), zkd

Zkd-Zenkutsu-dachi

Kkd-Kokutsu-dachi

Kbd-Kiba-dachi

WKF: Hidari Zenkutsu-dachi, migi Zenkutsu-dachi.

Передвижение в этих стойках. Смена стойки по команде.

Акробатика: Кувырок вперёд с группировкой.

Физ.подготовка: 10 отжиманий, 10 пресс, 10 приседаний.

