

3 KYU-LIGHT BROWN BELT

KIHON

1. Oi-tsuki, zkd
2. Sanbon-tsuki, zkd
3. Age-uke/gyaku-tsuki/age-empi-uchi/mae-geri, zkd
4. Soto-uke/yoko-empi-uchi/uraken-uchi/gyaku-tsuki/mae-geri/kizami-tsuki, zkd/kbd/zkd
5. Uchi-uke/kizami-tsuki/gyaku-tsuki/mae-geri/kizami-tsuki/gyaku-tsuki, zkd
6. Shuto-uke/kizami-geri/gyaku-nukite/uraken-uchi/gyaku-empi uchi, kkd/zkd
7. Mawashi-shuto-uchi/gyaku-haito-uchi/age-empi-uchi/gyaku-empi-uchi, zkd
8. Sanbon-mae-geri, zkd
9. Yoko-geri-keage+kekomi, kbd
10. Yoko-geri-kekomi/kaite ushiro-geri, zkd
11. Mawashi-geri/yoko-geri-kekomi, zkd
12. Ura-mawashi-geri, zkd
13. Ushiro-geri (back forward), zkd
14. Mawashi-geri/kaite, ushiro-geri, zkd/hsd/zkd
15. Gyaku-tsuki (with kaite 360, 4 tsuki)
16. Shiho-empi-uchi, zkd
17. Shiho-geri (mae, yoko, ushiro), zkd
18. Okuri-ashi-kizami-tsuki, zkd
19. Okuri-ashi-gyaku-tsuki, zkd
20. Okuri-ashi-kizami-tsuki/oi tsuki,zkd
21. Okuri-ashi-gyaku-tsuki/geri, zkd

KATA: Tekki-SHODAN

KUMITE: JIU-IPPON-KUMITE:

TORI: Oi-tsuki jodan
 Oi-tsuki chudan
 Yoko-geri chudan
 Mawashi-geri jodan

UKE: Blocking and kontr.
 Zkd-Zenkutsu-dachi
 Kkd-Kokutsu-dachi
 Kbd-Kiba-dachi
 Hsd-Heisoku-dachi

WKF: Программа предыдущих поясов. Атака пауза атака. Контр атака. Оперезение. Встреча.
 Акробатика: Программа предыдущих поясов.
 Броски: Предыдущие техники. Бросок под переднюю ногу, добивание.
 Спаринги. 2 спаринга по 2 минуты с разными соперниками.
 Физ.подготовка: 70 отжиманий, 70 пресс, 70 приседаний, 70 спина.

