

5 KYU-GREEN BELT with blue stripe

KIHON

1. Oi-tsuki, zkd
2. Sanbon-tsuki, zkd
3. Age-uke/gyaku-tsuki, zkd
4. Uchi-uke/gyaku-empi-uchi, zkd
5. Soto-uke/yoko-empi-uchi/gyaku-tsuki, zkd/kbd/zkd
6. Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-tsuki, kkd/zkd
7. Haito-uchi, zkd
8. Kizami-mae-geri/mae-geri, zkd/hsd/zkd
9. Yoko-geri-keage, kbd
10. Yoko-geri-kekomi, kbd
11. Mawashi-geri, zkd
12. Ura-mawashi-geri, zkd
13. Ushiro-geri (back forward), zkd
14. Mae-geri/mawashi-geri, zkd/hsd/zkd
15. Shiho-uraken-uchi, zkd

KUMITE: KIHON-IPPON-KUMITE:

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

UKE: Kontr. Gyaku-tsuki, uchi, empi

Zkd-Zenkutsu-dachi
 Kkd-Kokutsu-dachi
 Kbd-Kiba-dachi
 Hsd-Heisoku-dachi

WKF: Программа предыдущих поясов.

Передвижение в сторону с защитными действиями. Кидзами мавашигери чудан с уходом в сторону. Кидзами мавашигери дзедан. Яку цуки чудан кидзами мавашигери дзедан. Комбинации рука нога-1 минута. Раздёргивания-30 секунд.

Акробатика: Программа предыдущих поясов. Куварок спиной с выходом на ноги.

Физ.подготовка: 45 отжиманий, 45 пресс, 45 приседаний, 45 спина.

