

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.
Liikumine nendes asendites. Käskluse järgi asendi vahetus.

Akrobaatika: Kukerpall ettepoole.

ÜKE: 10 kätökõverdust, 10 küki, 10 kõhulihast.

