

4 KYU-DARK BLUE BELT

KIHON

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

KATA: Heian-GODAN

KUMITE: KIHON-IPPON-KUMITE:

TORI: Oi-tsuki jodan

Oi-tsuki chudan

Mae-geri chudan

Mawashi-geri jodan

Yoko-geri chudan

Ushiro-geri

UKE: Kontr.Uchi, geri

WKF: Eelmiste vööprogrammide harjutused.

Kizami tsuki kizami uramawashi geri jodan. Kombinatsioonid käsi-jalg, jalg-käsi-1 min.

Akrobaatika: Eelmiste vööprogrammide harjutused.

Heited: O-soto-otosi. Tai-otosi. Hane-Goshi.

ÜKE: 55 kätekõverdust, 55 küki, 55 kõhulihast, 55 selg.

