

## 6.KYU (ROKU-KYU) – Zelen pas

### KIHON

Tehnike se izvajajo iz položaja **Zenkutsu-dachi gedan-barrai gamae**.

1. , Gyako-tsuki (ZD)
2. \* Gyako-tsuki (ZD)
3. , Age-uke (ZD) / Gyako-tsuki
4. \* Age-uke (ZD) / Gyako-tsuki
5. , Soto-uke (ZD) / Gyako-tsuki
6. \* Soto-uke (ZD) / Gyako-tsuki
7. , Uchi-uke (ZD) / Gyako-tsuki
8. \* Uchi-uke (ZD) / Gyako-tsuki
9. , Gedan-barrai (ZD) / Gyako-tsuki
10. \* Gedan-barrai (ZD) / Gyako-tsuki
11. , Moroto-uke (KCD)
12. \* Moroto-uke (KCD)

Tehnike se izvajajo iz položaja **Zenkutsu-dachi gard gamae**.

13. , Mawashi-geri chudan (ZD) / Gyako-tsuki – mawatte
14. , Mawashi-geri jodan (ZD) / Gyako-tsuki – mawatte
15. , Yoko-geri keage (KBD) – mawatte
16. , Yoko-geri keage (KBD) – mawatte

Tehnike Stabilnosti se izvajajo iz položaja **Heisoku-dachi gard gamae**.

17. / Yoko-geri kekomi (hidari in migi)

### KUMITE

18. **Kihon-ippou kumite**. Obrambe 1. način, hidari. Napadi: Oi-tsuki jodan, Oi-tsuki chudan, Mae-geri chudan.

### KATA

19. Obvezna kata: **HEIAN SANDAN**

, - naprej      \* - nazaj      / - na mestu