

8.KYU (HACHI-KYU) – Rumen pas

KIHON

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

1. , Oi-tsuki jodan(ZD)
2. * Oi-tsuki chudan (ZD)
3. , Age-uke (ZD)
4. * Age-uke (ZD)
5. , Soto-uke (ZD)
6. * Soto-uke (ZD)
7. , Uchi-uke (ZD)
8. * Uchi-uke (ZD)
9. , Gedan-barraai (ZD)
10. * Gedan-barraai (ZD)
11. , Shuto-uke (KCD) - mawatte
12. , Shuto-uke (KCD)

Tehnike se izvajajo iz položaja **Kiba-dachi nidan gedan-barraai gamae**.

13. , Mae-geri chudan (ZD) – mawatte
14. , Mae-geri jodan (ZD) – mawatte
15. , Mae-ren-geri jodan-chudan (ZD) – mawatte
16. , Mae-ren-geri jodan-chudan (ZD) – mawatte

Tehnike Stabilnosti se izvajajo iz položaja **Heisoku-dachi nidan gedan-barraai gamae**.

17. / 2x Mae-geri jodan in chudan z isto nogo (hidari in migi)

KUMITE

18. **Gohon kumite**. Obramba 1. način. Le hidari. Napad: Oi-tsuki jodan.

KATA

19. Obvezna kata: **HEIAN SHODAN**

, - naprej * - nazaj / - na mestu