



KIHON WAZA DAI ICHI

1. vpřed MOTO DACHI - OI ZUKI
vzad UKIASHI DACHI - SOTO UKE
2. vpřed ZENKUTSU DACHI - MAE GERI
vpřed ZENKUTSU DACHI - MAE GERI
3. vpřed MOTO DACHI - GYAKU ZUKI
vzad UKIASHI DACHI - UCHI UKE
4. vpřed ZENKUTSU DACHI - YOKO GERI
vpřed ZENKUTSU DACHI - YOKO GERI
5. vpřed MOTO DACHI - AGE UKE, NIDAN ZUKI
vzad UKIASHI DACHI - SHUTO UKE
6. vpřed ZENKUTSU DACHI - MAWASHI GERI
vpřed ZENKUTSU DACHI - MAWASHI GERI
7. vpřed ZENKUTSU DACHI - GEDAN BARAI, MOTO DACHI - OI ZUKI
vzad ZENKUTSU DACHI - GEDAN BARAI, MOTO DACHI - GYAKU ZUKI
8. vzad ZENKUTSU DACHI - NANAME USHIRO GERI
vzad ZENKUTSU DACHI - NANAME USHIRO GERI
9. vpřed SHIKO DACHI - GEDAN BARAI, KAGI ZUKI
vpřed SHIKO DACHI - GEDAN BARAI, KAGI ZUKI