



KIHON WAZA DAI NI

1. vpřed MOTO DACHI - NIDAN ZUKI
vzad UKIASHI DACHI - SOTO UKE (překrok do 45°), GYAKU ZUKI
2. vpřed ZENKUTSU DACHI - MAE GERI, MAE GERI (stejnou nohou)
vpřed ZENKUTSU DACHI - MAE GERI, MAE GERI (stejnou nohou)
3. vpřed KOSA DACHI - SOTO UKE (zadní rukou), MOTO DACHI - MAE GERI, MOTO DACHI - GYAKU ZUKI
vzad UKIASHI DACHI - UCHI UKE, GEDAN UKE (překrok do 45°), GYAKU ZUKI
4. vpřed ZENKUTSU DACHI - YOKO GERI, YOKO GERI (stejnou nohou)
vpřed ZENKUTSU DACHI - YOKO GERI, YOKO GERI (stejnou nohou)
5. vpřed MOTO DACHI - AGE UKE (s překrokem), ZENKUTSU DACHI - GEDAN BARAI (s výpadem), MOTO DACHI - OI ZUKI
vzad SHUTO KAMAE - HIZA DACHI, UKIASHI DACHI - SHUTO UKE (překrok do 45°), MAE GERI (přední nohou)
6. vpřed ZENKUTSU DACHI - MAWASHI GERI, MAWASHI GERI (stejnou nohou)
vpřed ZENKUTSU DACHI - MAWASHI GERI, MAWASHI GERI (stejnou nohou)
7. vpřed KOKUTSU DACHI - CHUDAN MOROTE UKE (s překrokem vpřed), JODAN GEDAN MOROTE UKE (na místě),
KOKUTSU DACHI - JODAN GEDAN MOROTE UKE (s překrokem vpřed)
vpřed KOKUTSU DACHI - CHUDAN MOROTE UKE (s překrokem vpřed), JODAN GEDAN MOROTE UKE (na místě),
KOKUTSU DACHI - JODAN GEDAN MOROTE UKE (s překrokem vpřed)
8. vpřed ZENKUTSU DACHI - URA NANAME USHIRO GERI (s obratem), NANAME USHIRO GERI (pozadu - stejnou nohou)
vpřed ZENKUTSU DACHI - URA NANAME USHIRO GERI (s obratem), NANAME USHIRO GERI (pozadu - stejnou nohou)
9. vpřed SHIKO DACHI - GEDAN BARAI, URAKEN UCHI, KAGI ZUKI
vzad SHIKO DACHI - GEDAN BARAI, URAKEN UCHI, KAGI ZUKI