



KIHON WAZA DAI SAN

1. vpřed (tam+zpět) SHO ZENKUTSU DACHI - UCHI UKE (s překrokiem vpřed), KOSA DACHI -SOTO UKE (zadní rukou, na místě), MAE GERI (s dokrokem vpřed), SHO ZENKUTSU DACHI - GYAKU ZUKI, KUMITE DACHI - CHUDAN KAMAE
2. vpřed (tam+zpět) SHO ZENKUTSU DACHI - UCHI UKE (s překrokiem vpřed), OSAE UKE (zadní rukou, na místě) + TATE URAKEN UCHI (přední rukou, na místě), URA NANAME USHIRO GERI (s dokrokem vpřed), MAWASHI GERI (s dokrokem vpřed), KUMITE DACHI - CHUDAN KAMAE
3. vpřed (tam+zpět) SHO ZENKUTSU DACHI - KAKE UKE (krok vpřed a vytočení o 45°), GEDAN YOKO GERI (vpřed - bez položení kopající nohy), MAWASHI GERI (s dokrokem vpřed), SHO ZENKUTSU DACHI - KAKE UKE (s vytočením o 45°), GEDAN YOKO GERI (vpřed - bez položení kopající nohy), MAWASHI GERI (s dokrokem vpřed), KUMITE DACHI - CHUDAN KAMAE
4. vpřed (tam+zpět) SHO ZENKUTSU DACHI - UCHI HIZA UKE (zadní nohou - bez položení kopající nohy), SOTO HIZA UKE (stejnou nohou - bez položení nohy na zem), MAWASHI GERI (stejnou nohou), SHO ZENKUTSU DACHI - JODAN TATE EMPI UCHI (přední rukou - s dokrokem vpřed), SHO ZENKUTSU DACHI - JODAN GYAKU MAWASHI EMPI UCHI (na místě), KUMITE DACHI - CHUDAN KAMAE
5. vpřed (tam+zpět) SHO ZENKUTSU DACHI - UKI ASHI DACHI - SHUTO UKE, KOSA DACHI SHUTO UKE (zadní rukou na místě), SHO ZENKUTSU DACHI - MOROTE JODAN SHUTO UCHI (na krk s úchopem hlavy), HIZA GERI (dokrok kopající nohou), SHIKO DACHI - GEDAN NAGASHI UKE (s obratem o 180°), SHIKO DACHI - USHIRO EMPI UCHI JODAN USHIRO KAGI ZUKI (s obratem o 180° pozadu), SHIKO DACHI - TATE URAKEN UCHI (na místě), ZENKUTSU DACHI (s úkrokem na místě) - SHOTEI UKE (přední rukou) + GEDAN NUKITE ZUKI (zadní rukou), OMOTE, KUMITE DACHI - CHUDAN KAMAE