



HAMPUKU RENSHU

1. na místě SHIKO DACHI - CHUDAN ZUKI
2. na místě SHIKO DACHI - NIDAN CHUDAN ZUKI (CHUDAN)
3. na místě SHIKO DACHI - SANDAN CHUDAN ZUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
4. na místě HACHIJI DACHI - AGE UKE
5. na místě HACHIJI DACHI - SOTO UKE
6. na místě HACHIJI DACHI - UCHI UKE
7. na místě HACHIJI DACHI - GEDAN UKE
8. na místě HACHIJI DACHI - SHUTO UKE
9. na místě ZENKUTSU DACHI - MAE GERI
10. na místě ZENKUTSU DACHI - YOKO GERI
11. na místě ZENKUTSU DACHI - MAWASHI GERI
12. na místě ZENKUTSU DACHI - NANAME USHIRO GERI
13. vpřed, vzad MOTO DACHI
14. vpřed, vzad ZENKUTSU DACHI
15. vpřed, vzad UKIASHI DACHI
16. vpřed, vzad SHIKO DACHI