

Kihon

Op de plek. Yoi dachi (voeten schouderbreedte). 5 keer links, 5 keer rechts.

- Oi Tsuki Jodan
 - Oi Tsuki Chudan
 - Age Uke
 - Gedan Barai
 - Shuto Uke (KKD)
 - Mae Geri chudan
-

Kata

- Taikyoku Shodan
 - Heian Shodan
-

Ippon Kumite

Tegenover elkaar joy dachi. De aanvaller stapt naar achteren met gedan barai (blok vanuit de oor) en maakt vervolgens voorwaarts de oi-tsuki aanval.

Aanval = Naar voren stappen in ZKD met Oi-Tsuki chudan (buik), naar achteren met Gedan Barai.

Aanval = Naar voren stappen in ZKD met Oi-Tsuki Jodan (hoofd), naar achteren met Gedan Barai.

Jiyu Kumite (KUD)

Samen met een partner voer je de technieken uit op een noodel. 5x links, 5x rechts.

- Kisame Tsuki (voorste arm)
 - Gyaku Tsuki chudan (achterste arm)
 - Mae Geri (voorwaartse trap)
-

ZKD: Zenkutsu dachi
KKD: Kokutsu dachi
KUD: Kumite dachi

KBD: Kiba dachi
JD: Joy dachi