

Karate I – požadavky k zápočtu

Kihon:

5x zenkucu dači vpřed s oi cuki

5x zenkucu dači vzad s age uke

5x zenkucu dači vpřed se soto uke

5x zenkucu dači vzad s gedan barai

5x zenkucu dači vpřed s mae geri,

5x kokucu dači vzad s uči uke,

5x zenkucu dači vpřed s mawaši geri, mawate

5x zenkucu dači vpřed s šuto uke

Kata:

Heian šodan

Kumite:

Kihon ppon kumite (tori: jodan oi cuki, čudan oi cuki, mae geri čudan. Uke: úhyby vpravo a vlevo s age uke, uči uke, gedan barai, libovolný protiútok)