



7-кю

КИХОН – ВАДЗА

1. Маэ-ни дзэнкуцу-дачи / рэн-цуки.
2. Уширо-ни дзэнкуцу-дачи / тэ-осаэ-укэ + гьяку-цуки.
3. Маэ-ни дзэнкуцу-дачи / моротэ-укэ + маэ-тэ-цуки.
4. Уширо-ни дзэнкуцу-дачи / учикоми-укэ + уракэн-учи.
5. Маэ-ни дзэнкуцу-дачи / сото-укэ + кибачи / ёко-эмпи-учи.
6. Уширо-ни кокуцу-дачи / шуто-укэ + дзэнкуцу-дачи / нукитэ.
7. Маэ-ни дзэнкуцу-дачи / агэ-укэ + ура-цуки.
8. Маэ-ни дзэнкуцу-дачи / маэ-гэри-кэкоми чудан.
9. Маэ-ни дзэнкуцу-дачи / мавашигэри дзодан.
10. Ёко-ни кибачи / ёко-гэри-кэагэ дзодан.

КАТА-ВАДЗА

1. ХЭЙАН – ШОДАН
2. ХЭЙАН – НИДАН

КУМИТЭ-ВАДЗА

ДЗИЮ-ИППОН-КУМИТЭ

ТАЙРЁКУ-ВАДЗА

1. 25 раз отжаться на кулаках (с касанием грудью).
2. 25 раз подъем туловища лёжа (руки на затылке).
3. 25 раз присесть, встать (руки на затылке).