

## 7.KYU (SHICHI-KYU) – Oranžen pas

### KIHON

Tehnike se izvajajo iz položaja **Zenkutsu-dachi gedan-barrai gamae**.

1. , Oi-tsuki jodan(ZD)
2. \* Oi-tsuki chudan (ZD)
3. , Age-uke (ZD) / Gyako-ren-tsuki
4. \* Age-uke (ZD) / Gyako-ren-tsuki
5. , Soto-uke (ZD) / Gyako-ren-tsuki
6. \* Soto-uke (ZD / Gyako-ren-tsuki
7. , Uchi-uke (ZD) / Gyako-ren-tsuki
8. \* Uchi-uke (ZD) / Gyako-ren-tsuki
9. , Gedan-barrai (ZD) / Gyako-ren-tsuki
10. \* Gedan-barrai (ZD) / Gyako-ren-tsuki
11. , Shuto-uke (KCD)
12. \* Shuto-uke (KCD)

Tehnike se izvajajo iz položaja **Zenkutsu-dachi gard gamae**.

13. , Mae-geri chudan (ZD) / Gyako-tsuki – mawatte
14. , Mae -geri jodan (ZD) / Gyako-tsuki – mawatte
15. , Mawashi-geri chudan (KBD) – mawatte
16. , Mawashi-geri jodan (KBD) – mawatte

Tehnike Stabilnosti se izvajajo iz položaja **Heisoku-dachi gard gamae**.

17. / Mae-geri / Yoko-geri keage (z isto nogo) (hidari in migi)

### KUMITE

18. **Sanbon kumite**. Obrambe 1. način. Le hidari. Napadi: Oi-tsuki jodan, Oi-tsuki chudan in Mae-geri chudan.

### KATA

19. Obvezna kata: **HEIAN NIDAN**

, - naprej      \* - nazaj      / - na mestu