



DAUGAVPILS KARATE SCHOOL



4 KYU(I; II)

KIHON	Zenkutsu-dachi: Sanbon-zuki; Age-uke/gyaku-zuki/age-empi-uchi; Soto-uke/yoko-empi-uchi/uraken- uchi/gyaku-zuki; Uchi-uke/kizamu-zuki/gyaku-zuki; Kokutsu-dachi: Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite; Zenkutsu-dachi: Sanbon-mae-geri; Kiba-dachi: Yoko-geri keage/yoko-geri kekomi; Zenkutsu-dachi: Mawasi-geri; Ura-mawashi-geri; Ushiro-geri; Mae-geri/mawashi-geri; Mawasi-geri/ura-mawashi-geri; Mawashi-geri/ ushiro-geri; Shiho-gyaku-zuki; Shiho-empi- uchi; Shiho-geri.
KATA	Heian Godan; Tekki-Shodan.
KUMITE	Kihon-ippon-kumite: <ul style="list-style-type: none">• Jodan• Chudan• Mae-geri• Mawashi-geri• Yoko-geri-kekomi• Ushiro-geri