



# DAUGAVPILS KARATE SCHOOL



## 5 KYU (II)

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