Praktická zkouška Karate

1. Kihon ido v zenkucu dači, vždy s přemístěním krokem vpřed a vzad,5-6 technik, poslední s kiai
	* Oi cuki džódan
	* Gyaku cuki čudan
	* Age uke
	* Soto uke
	* Uči uke
	* Gedan barai
	* Mae geri
	* Mawaši geri
2. Kata taikyoku šodan
3. Kihon ippon kumite: tori vždy dvakrát útok oi cuki džódan, oi cuki čudan, mae geri, mawaši geri. Uke úhyby stranou vždy vpravo a vlevo s age uke, uči uke, gedan barai + libovolný protiútok s kiai
4. Kondiční test: boj proti více soupeřům 1 minuta

Ke zkoušce přijďte ve dvojicích, na kondiční test potřebujete 5 útočníků.