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.