

8Kyu:

Bázis gyakorlat (Kihon):

- Első egyenes-Hátsó egyenes-Hátsó rövid köríves rúgás t (Mindkét irányba) 10 lassú 10 gyors
- Első mai geri testre-H.egyens-E.egyenes-H.egyenes fejre (Mindkét irányba) 10 lassú 10 gyors

Páros gyakorlat:

- Támadó (Tori): Első egyenes-Hátsó egyenes-Első horog
- Védő (Uke): Jobra elhajlás-Balra elhajlás-Ducking

Oda-vissza 5 lassú és 5 gyors bemutatással!

Térérzékelés:

2X1,5 percben az egyik pár mozdulatlanul áll a társa pedig kontrolált technikákat mutat be az álló emberen. **A technikákat 2cm távolságra meg kell állítani a találati ponttól!**

Elmélet:

1. Hány szabályrendszer van a WAKO-ban és mik azok?
2. Mi a különbség a light kontakt és a full kontakt közt?
3. Mi a különbség a kick light és a light kontakt közt?
4. Mi a különbség a Low kick és a K-1 közt?
5. Számolj el 1-10-ig japánul.
6. Tatamiról való első kilépéskor mi történik?
7. sorolj fel legalább 3 szabálytalan technikát
8. Mi a ring küzdőtér mérete?

Erőnlét:

- 10 év alatt fekvőtámasz 20 felülés 40
- 14 év alatt fekvőtámasz 30 felülés 60
- 16 év alatt fekvőtámasz 35 felülés 80
- 16 év felett fekvőtámasz 45 felülés 90