

## **Nidan (2. Dan)**

### **must vöö**

#### **Kihon**

1. Jiyu Kamaete, liikumine ette kizami zuki, sanbon zuki. Mawate
2. Kizami zuki, mae geri, oi zuki. Mawate
3. Sann tagasi age uke, mawashi geri, sann ette jodan uraken uchi, sann ette chudan oi zuki.
4. Mawate: Ushiro geri, jodan uraken uchi, chudan gyaku-zuki. Mawate: Yame.Rei .
5. Kime waza: gyaku zuki.

#### **Kumite** Jiyu kumite

#### **Kata**

Kata eksamineeritava valikul: Vaba kata

Kata eksamineerija valikul : Jion, Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi.