

4. Kyu Sai-Jutsu

Blatt A) Übersicht

I. GRUNDLAGEN:

Geschichtliches
Nomenklatur

II. VORKENNTNISSE:

Programm 5. Kyu

III. KIHON:

Nidan Kihon

IV. KUMITE:

Kumite gegen Bo-Einfachangriffe

V. KATA:

Sai Nidan