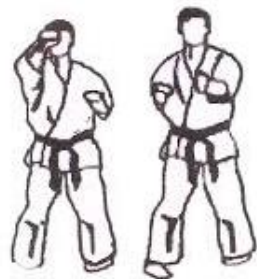
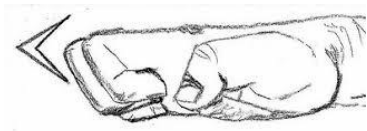


EGZAMINŲ TECHNIKA

RANKŲ TECHNIKA:	Hiraken Tsuki Jodan /Chudan, Hiraken Oroshi Uchi, Hiraken Mawashi Uchi, Haisu Uchi Jodan / Chudan, Koken Uchi Jodan /Chudan /Gedan, Jodan Age Tsuki.
GYNYBA:	Koken Uke Jodan /Chudan /Gedan
KOJŲ TECHNIKA:	Tobi Mae Geri, Tobi Nidan Geri.
KATA:	Pinan Sono Go, Gekisai Dai.
RENRAKU IV:	Gedan Barai Seiken Ago Uchi – Seiken Gyaku Chudan Tsuki- Mae Geri-Mawashi Geri-Ushiro Geri- Mae Gedan Barai- Seiken Gyaku Chudan Tsuki
KUMITE:	
TEORIJA:	Klausimai apie vadovavimo treniruotėms teoriją ir praktika.
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 50 (iki 16m.), 70 (suaugusieji); Atsilenkimai: 70 (iki 16m.), 80 (suaugusieji); Pritūpimai: 70 (iki 16m.), 80 (suaugusieji).

RANKŲ TECHNIKA

Hiraken Tsuki Jodan /Chudan



Jodan – smūgis į gerklę naudojant Hiraken. Smūgis atliekamas centrinėje linijoje.

Chudan – atliekamas smūgiuojant saulės rezginį, o Hiraken laikomas vertikaliajo pozicijoje.

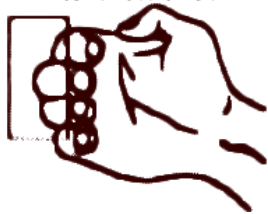
Hiraken Oroshi Uchi



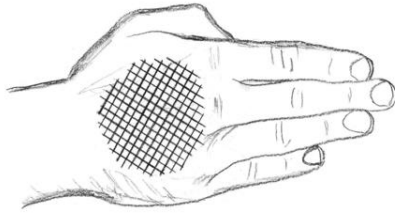
Tai smūgis Hiraken įstrižai per nosį

Hiraken Mawashi Uchi

Smūgiuokite dešiniuoju Hiraken lankiniu judesiu sustabdydami ranką centrinėje linijoje veido aukštyje, tuo pačiu metu atitraukite kairiąją ranką į Hikete poziciją.



Haisu Uchi Jodan / Chudan,



Jodan – Laikykite dešinę ranką prie kairiosios ausies, o kairę ranką ištieskite į priekį. Smūgiuokite dešine ranka Haishu į veidą, tuo pačiu metu kairę ranką pritraukite į Hikite poziciją. Pirštai lieka ištiesti.

Chudan – Laikykite dešinę ranką prie kairiojo šono, o kairę ranką ištieskite į priekį. Smūgiuokite dešine ranka Haishu į šonkaulius, tuo pačiu metu kairę ranką pritraukite į Hikite poziciją. Pirštai lieka ištiesti.

Koken Uchi Jodan /Chudan /Gedan



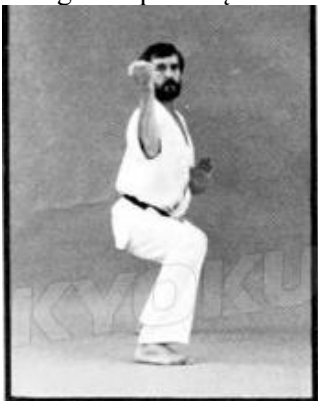
Jodan – Smūgiuojame Koken tiesiu judesiu į veido sritį.

Chudan – Taip pat kaip Jodan, tik smūgis yra Chudan aukštyje.

Gedan – Smūgis atliekamas į tarpkojį.

Jodan Age Tsuki

Smūgis iš apačios į smakrą. Atliekamas Kiba Dachii stovėsenoje.



Koken Uke Jodan /Chudan /Gedan

Jodan – Blokuojame iš apačios į viršų ginant veido sritį.

Chudan Atliekamas lankiniu judesiu ginant saulės rezginį.

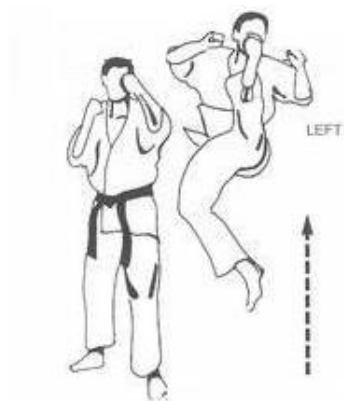
Gedan – Atliekamas lankiniu judesiu ginant tarpkojį.



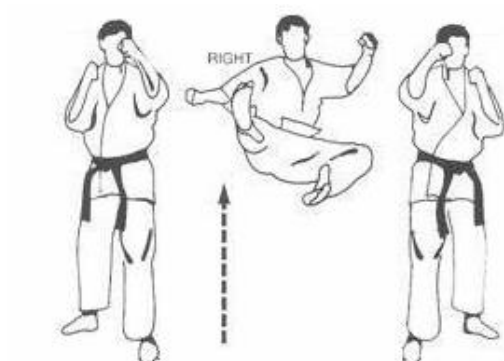
KOJŲ TECHNIKA

Tobi Mae Geri

Galimi trys smūgiavimo būdai:



1) atsispiriant nuo žemės abiem kojomis (smūgiuojama priekine koja);



2) keičiant kojas kai smūgiuojate galine koja;



3) Atsispiriant nuo žemės galine koja išsivedant ją į priekį ir smūgį atliekant priekine koja ('žirklutės').

Tobi Nidan Geri



Tai spyris abiem kojomis. Pradėkite šuolį kairiaja koja, spiriate dešine koja, o po to kairiaja.

KATA

Pinan Sono Go,
Gekisai Dai.

RENRAKU IV:

Gedan Barai Seiken Ago Uchi –
Seiken Gyaku Chudan Tsuki-
Mae Geri-Mawashi Geri-Ushiro Geri-
Mae Gedan Barai-
Seiken Gyaku Chudan Tsuki

KUMITE (kovos)

Ji yu Kumite kovų skaičius:
18 (iki 16 m.),
20 (iki 18 m.),
20 (suaugusieji),
10 (senjorai nuo 35 m.)

FIZINIS PASIRUOŠIMAS:

Atsispaudimai: 50 (iki 16m.), 70 (suaugusieji);
Atsilenkimai: 70 (iki 16m.), 80 (suaugusieji);
Pritūpimai: 70 (iki 16m.), 80 (suaugusieji).