

## EGZAMINŲ TECHNIKA

<b>STOVĖSENOS:</b>	Keke Dachl
<b>RANKŲ TECHNIKA:</b>	Chudan Hi ji Ate Uchi, Jodan/ Chudan Mae Hi ji Ate Uchi, Jodan / Chudan Age Hi ji Ate Uchi, Oroshi Hi ji Ate Uchi, Ushiro Hi ji Ate (Ura)Uchi.
<b>GYNYBA:</b>	Shuto Juji Uke Jodan /Gedan .
<b>KOJŲ TECHNIKA:</b>	Mae Kakato Geri Jodan / Chudan / Gedan.
<b>KATA:</b>	Sanchin no
<b>KUMITE:</b>	Ji yu Kumite kovų skaičius: 15 (iki 10 m.) 16 (iki 16 m.), 18 (iki 18 m.), 18 (suaugusieji), 10 (senjorai nuo 35 m.)
<b>TEORIJA:</b>	Technikos ir varžybų terminų žinios, Meditacija.
<b>FIZINIS PASIRUOŠIMAS:</b>	<b>Atsispaudimai:</b> 35 (iki 14 m.), 45 (iki 16m.), 60 (suaugusieji); <b>Atsilenkimai:</b> 45 (iki 14 m.),60 (iki 16m.), 70 (suaugusieji); <b>Pritūpimai:</b> 45 (iki 14 m.),60 (iki 16m.), 70 (suaugusieji).

## STOVĖSENOS

## Keke Dachl

**Stovėsena:**

Iš Yoi Dachl šoktelkite į priekį kairiąja koja ir atlikite Uraken Uchi. Dešinioji koja turi būti sukryžiuota už jūsų kairės kojos.

**Judėjimas:**

Šoktelkite į priekį kairiąja koja ir tuo pačiu metu uždenkite veidą dešiniuoju Shotei ir smūgiuokite Uraken Uchi kairiąją ranka.

**Apsisukimas:**

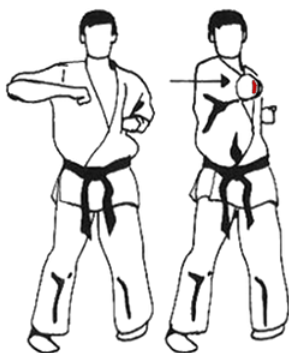
Nejudindami savo pėdų, pasukite galvą 180° laipsnių, kol smūgiuojate Uraken Uchi dešiniąją ranka. Per pirmą žingsnį po Mawatte jūs turite šoktelėti į priekį savo dešiniąją koja taip, kad kairioji koja būtų sukryžiuota už dešinėsios.

**Sugrįžimas:**

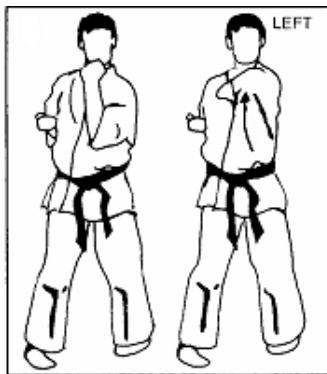
Pritraukite kairiąją koją prie priekinės taip kol pėdos susilies, tuo pačiu metu sukryžiuodami rankas virš krūtinės. Grįžkite į Fudo Dachl stovėseną.

## RANKŲ TECHNIKA

## Chudan Hi ji Ate Uchi

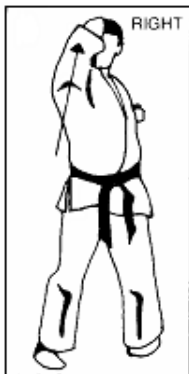


Smūgis atliekamas alkūne Chudan aukštyje. Smūgis yra atliekamas lankiniu judesiu, tuo pačiu metu atitraukiant dešiniąją ranką į Hikete poziciją.



Chudan – smūgis atliekamas Hiji (alkūne) iš apačios į saulės rezginį.  
Jodan – atliekamas kaip Mae Hiji Ate Chudan tik smūgiuojate į smakrą.

Jodan / Chudan Age Hi ji Ate Uchi



**Age Hiji (Ate) Uchi Jodan**

Smūgiuojama alkūne iš apačios į veido sritį.

**Age Hiji (Ate) Uchi Chudan**

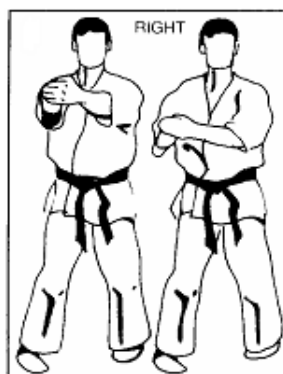
Atliekamas alkūne iš apačios į viršų Chudan aukštyje

Oroshi Hi ji Ate Uchi



Užsimokite dešine ranka už galvos alkūne smūgiuodami iš viršaus žemyn, o kairę ranką pritraukite į Hikite poziciją.

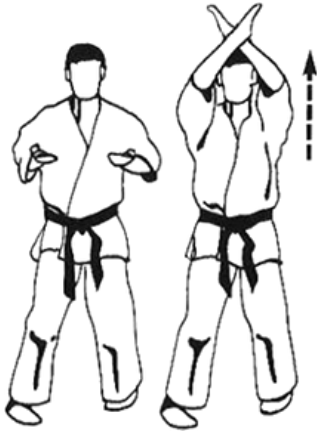
Ushiro Hi ji Ate (Ura)Uchi.



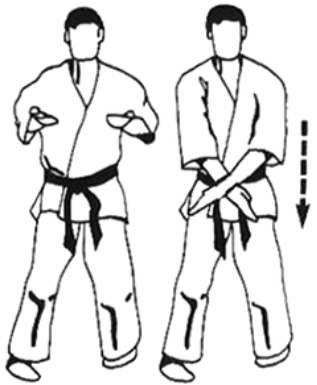
Tai smūgis alkūne atgal. Galvą pasukite smūgio kryptimi.

## GYNYBA

### Shuto Juji Uke Jodan /Gedan



Gynyba prasideda: abi rankos Hikite pozicijoje. Blokuokite į viršų, kryžiuodami rankas virš galvos. Jeigu dešinė koja priekyje, dešinė ranka taip pat priekyje.



Gynyba prasideda: abi rankos Hikite pozicijoje. Blokuokite į apačią, kūnas palinkęs į priekį, nugara tiesi.

## KOJŲ TECHNIKA

### Mae Kakato Geri Jodan / Chudan / Gedan



**Jodan** – Smūgiuodami pakelkite kelį kuo aukščiau ir spirkite Kakato (kulnu) į veido sritį.

**Chudan** – Smūgis Kakato (kulnu) į saulės rezginį.

**Gedan** – Smūgis Kakato (kulnu) į tarpkojį.

## KATA

### Sanchin no

**KUMITE (kovos)**

**Ji yu Kumite kovų skaičius:**

15 (iki 10 m.)  
16 (iki 16 m.),  
18 (iki 18 m.),  
18 (suaugusieji),  
10 (senjorai nuo 35 m.)

---

**FIZINIS PASIRUOŠIMAS:**

Atsispaudimai: 35 (iki 14 m.), 45 (iki 16m.), 60 (suaugusieji);  
Atsilenkimai: 45 (iki 14 m.), 60 (iki 16m.), 70 (suaugusieji);  
Pritūpimai: 45 (iki 14 m.), 60 (iki 16m.), 70 (suaugusieji).