

EGZAMINŲ TECHNIKA

STOVĖSENOS:	Heisoku Dachī, Heiko Dachī, Ushihachi ji Dachī.
RANKŲ TECHNIKA:	Shuto Sakotsu Uchi, Shuto Sakotsu Uchi Komi, Shuto Yoko Ganmen Uchi, Shuto Hizo Uchi, Shuto Jodan Uchi Uchi.
GYNYBA:	Shuto Jodan Uchi Uke Shuto Jodan Uke, Shuto Gedan Uchi Uke, Shuto Chudan Soto Uke, Mae Shuto Mawashi Uke, Shuto Mae Gedan Barai.
KOJŲ TECHNIKA:	Yoko Geri Jodan, Mawashi Geri Jodan Haisoko / Chusoku, Ushiro Geri Jodan.
KATA:	Sanchin no
KUMITE:	Ji yu Kumite kovų skaičius: 12 (iki 10 m.) 14 (iki 16 m.), 15 (iki 18 m.), 15 (suaugusieji), 10 (senjorai nuo 35 m.)
TEORIJA:	Ibuki anatominis veikimas.
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 30 (iki 14 m.), 40 (iki 16m.), 50 (suaugusieji); Atsilenkimai: 40 (iki 14 m.),50 (iki 16m.), 60 (suaugusieji); Pritūpimai: 40 (iki 14 m.),50 (iki 16m.), 60 (suaugusieji).

STOVĖSENOS

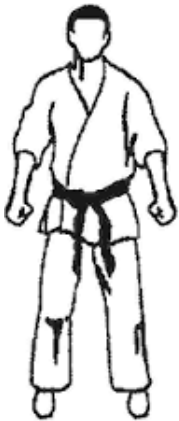
Heisoku Dachī



Iš Yoi Dachī Suveskite kojas vieną prie kitos. Kai pasakys “Naore”, atitraukite dešinę koją nuo kairės į Fudo Dachī.



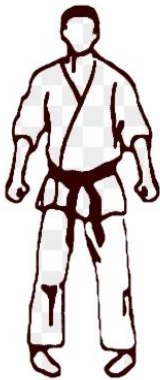
Heiko Dach



Panaši kaip Heisoku Dach, tik ši stovėseną yra siauresnė nei jūsų pečių plotis.



Ushihachi ji Dach

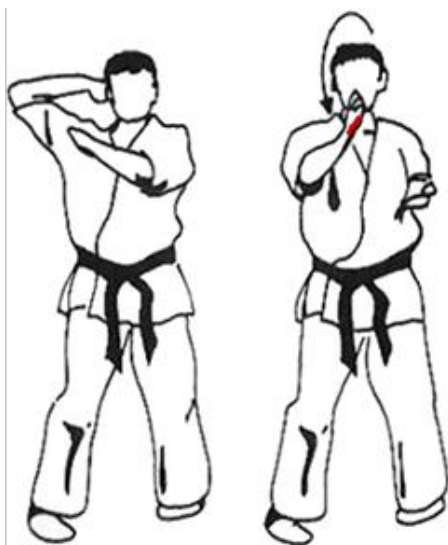


Iš Yoi Dach pasisukite ant pėdų pagalvėlių taip, kad jūsų kulnai būtų nukreipti į išorę, o kojų pirštai vienas į kitą.



RANKŲ TECHNIKA

Shuto Sakotsu Uchi



Smūgiuokite dešine ranka esančia už galvos žemyn į raktikaulį, o kairę ranką pritraukite į Hikite poziciją. Smūgis į raktikaulį.



Tai yra tiesus smūgis Shuto į saulės rezginį. Dešinė ranka smūgiuokite tiesiai į priekį, o kairę ranką atitraukite į Hikite poziciją.

Shuto Yoko Ganmen Uchi



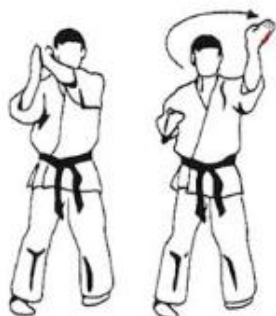
Smūgiuokite ranka esančia už galvos, lankiniu judesiu į smilkinį, tuo pačiu metu kairę ranką atitraukdami į Hikite poziciją.

Shuto Hizo Uchi



Tai smūgis lanku į šonkaulius.

Dešine ranka smūgiuokite nuo kairiosios ausies į kaklą, o kairę ranką tuo pačiu metu pritraukite į Hikite



GYNYBA

Shuto Uchi Uke Jodan



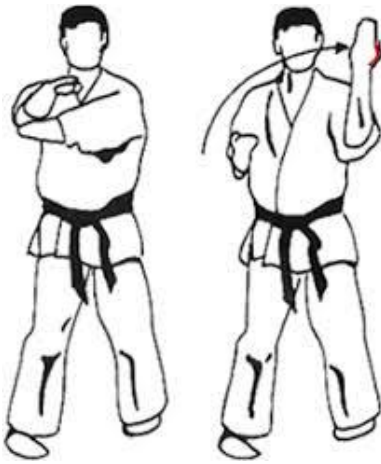
Blokuokite dešine ranka nuo kairiosios ausies gindami savo veidą, o kairę ranką pritraukite į Hikite poziciją.

Shuto Jodan Uke



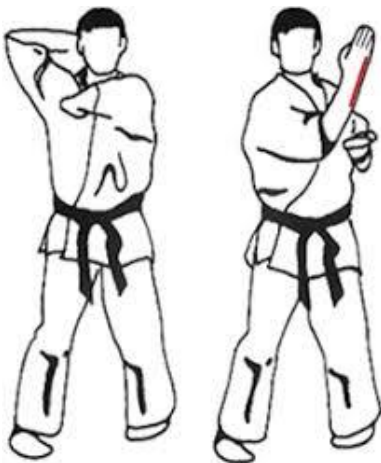
Atliekamas kaip ir Seiken Jodan Uke, tik blokuojame Shuto paviršiumi.

Shuto Chudan Uchi Uke



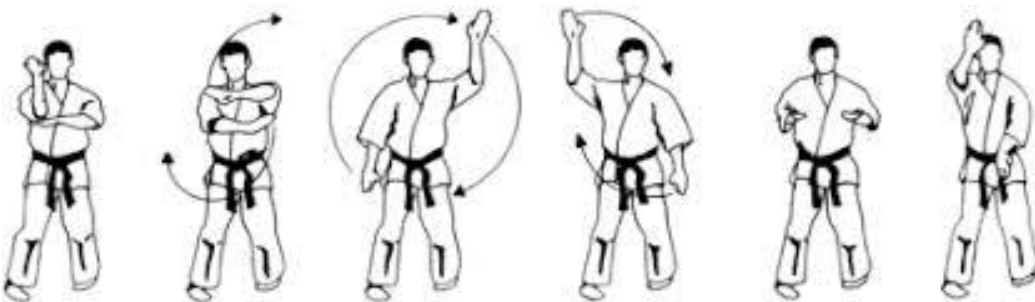
Atliekamas kaip ir Seiken Chudan Uchi Uke, tik blokuojame Shuto paviršiumi.

Shuto Chudan Soto Uke



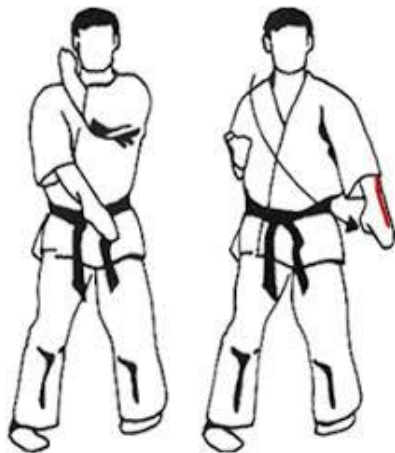
Atliekamas kaip ir Seiken Chudan Soto Uke, tik blokuojame Shuto paviršiumi.

Mae Shuto Mawashi Uke



Abi rankos juda ratu prasilenkdamos, blokas baigiasi smūgiais Shotei Jodan ir Shotei Gedan.

Shuto Mae Gedan Barai



Atliekamas kaip ir Seiken Mae Gedan Barai, tik blokuojame Shuto paviršiumi.

KOJŲ TECHNIKA Yoko Geri Jodan



Atliekamas kaip ir Yoko Geri Chudan, tik Jodan aukštyje.

Mawashi Geri Jodan Haisoko / Chusoku



Mawashi Geri Jodan Haisoku ir Chusoku yra atliekami kaip ir Chudan Mawashi Geri, tik Jodan aukštyje. Chusoku atliekama pagalvėlė, Haisoku -keltimi

Ushiro Geri Jodan.



Atliekamas kaip
ir Ushiro Geri
Chudan, tik
Jodan aukštyje.

KATA
Sanchin no

KUMITE (kovos)

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