

**ICHI (1) KYU***rudas III diržas***KIHON:** *atliekama po 5 k., be skaičiavimo.*

1. (ZE-P) *Sanbon-tsuki*
2. (ZE-A) *Age-uke / gedan-barai / gyaku-tsuki / age-empi-uchi*
3. (ZE-P) *Soto-uke / (KI) yoko-empi-uchi / uraken-uchi / (ZE) gyaku-tsuki*
4. (ZE-A) *Uchi-uke / kizami-age-empi-uchi / gyaku-empi-uchi*
5. (ZE-P) *Shuto-uchi / gyaku-shuto-uchi*
6. (KO-A) *Shuto-uke / kizami-mawashi-keri / (ZE) gyaku-tsuki*
7. (ZE-P) *Ura-mawashi-keri / gyaku tsuki*
8. (ZE-P) *Ushiro-keri / uraken-uchi / gyaku-tsuki*
9. (ZE-P) *Kizami mawashi-keri / oi-tsuki / gyaku-tsuki*
10. (ZE-P) *Yoko-keri-kekomi / mawashi-keri / gyaku-tsuki*
11. (ZE-P) *Mawashi-keri / yoko-keri-kekomi / gyaku-tsuki*
12. (ZE-P) *Mae-keri / yoko-keri-keage (į šoną) / mawashi-keri (ta pačia koja)*

**KUMITE:****Jiyu ippon kumite** *(atliekama po 2 k.)**Ataka: J. kizami-tsuki, J. oi-tsuki, C. gyaku-tsuki, C. mae-keri, J. mawashi-keri, C. yoko-keri, J. ura-mawashi-keri, C. ushiro-keri**Gynyba: Sen (prieš ar atakos metu), Uke-waza (atakos metu) arba Go-No-Sen (po atakos)**Kontrataka: laisva, panaudojant Uchi, Keri ir Ashi-barai (min 5 kartus)***Jiyu kumite***3 kovos pagal WFF taisykles***KATA:***Kanku Dai**Heian Oi-kumi**Bunkai - kata elementų interpretacija***TESTAI:****Lankstumas***1. Špagatas į kairę ir dešinę puses 2. Virvutė 3. Lotoso pozicija 4. Tiltelis***Kime testas***Kombinuotos technikos atliekamos į stacionarų taikinį:**Kizami-ura-mawashi-keri / Ushiro-ura-mawashi-keri 3 k.**Mawashi-keri / gyaku-ura-mawashi-keri (nenuleidžiant kojos) 3 k.***Kontrolės testas***Egzaminatoriaus parinkta technika 10 kartų į judantį taikinį.***Jėgos testas***45 atsispaudimų, 45 atsilenkimų, 45 šuoliukų (iki 2 min. vienam pratimui atlikti).**(<12 m. ar >35 m. amžiaus kandidatams po 40 k.)***TERMINOLOGIJA:***atakos strategijos pavadinimai japonų kalba:**Sen - atakos pradžioje, Go-no-sen - po atakos, Uke-waza - blokavimas, Amashi-waza - žingsniavimas, Shikake-waza - tinkama laiko parinktis***AKTYVUMAS***Minimalus treniruočių laikas iki egzamino - 6 mėnesiai.*