

SAN (3) KYU*rudas I 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. (M/ZE-P) *Ushiro-keri / uraken-uchi / gyaku-tsuki*
9. (M/ZE-P) *Kizami-mawashi-keri / oi-tsuki / gyaku-tsuki*
10. (M/ZE-P) *Yoko-keri-kekomi / mawashi-keri / gyaku-tsuki*
11. (M/ZE-P) *Mawashi-keri / yoko-keri-kekomi / gyaku-tsuki*
12. (M/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. 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****2 kovos pagal WFF taisykles***KATA:***Bassai Dai**Heian Godan-Ura**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:**Mae-keri / gyaku tsuki 3 k.**Mae-keri / ushiro-keri 3 k.****Kontrolės testas****Gyaku-tsuki 10 kartų į judantį taikinį.****Jėgos testas****35 atsispaudimų, 35 atsilenkimų, 35 šuoliukų (iki 2 min. vienam pratimui atlikti).**(<12 m. ar >35 m. amžiaus kandidatams po 30 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.*