

YON (4) KYU*mėlynas II 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
4. (ZE-A) Uchi-uke / kizami-tsuki / gyaku-tsuki
5. (ZE-P) Shuto-uchi / gyaku-shuto-uchi
6. (KO-A) Shuto-uke / kizami-mawashi-keri / (ZE) gyaku-tsuki
7. (KI-P) C. yoko-keri-keage / J. yoko-keri-kekomi (ta pačia koja)
8. (M/ZE-P) Kizami mawashi-keri / oi-tsuki / gyaku-tsuki
9. (M/ZE-P) C. mae-keri / J. mawashi-keri / gyaku-tsuki
10. (M/ZE-P) Ushiro-keri / uraken-uchi
11. (M/ZE-P) Ura-mawashi-keri / gyaku-tsuki
12. (M/ZE-P) J. mawashi-keri / ushiro-ura-mawashi-keri

KUMITE:*Jiyu ippon kumite (atliekama po 2 k.)**Ataka: J. oi-tsuki, C. gyaku-tsuki, C. mae-keri, J. mawashi-keri, C. ushiro-keri**Gynyba: Sen (prieš ar atakos metu) arba Go-No-Sen (po atakos).**Kontrataka: laisva, panaudojant Uchi, Keri ir Ashi-barai (min 3 kartus)***KATA:***Heian Godan**Heian Yondan-Ura**Bunkai - kata elementų interpretacija***TESTAI:***Lankstumas*

1. Špagatas į kairę ir dešinę puses
2. Virvutė
3. Lotoso pozicija
4. Tiltelis

*Kime testas**technikos atliekamos į stacionarų taikinį:**Uraken-uchi 3 k.**Ushiro-keri 3 k.**Jėgos testas**30 atsispaudimų, 30 atsilenkimų, 30 šuoliukų (iki 2 min. vienam pratimui atlikti).**(<10 m. ar >35 m. amžiaus kandidatams po 25 k.)***TERMINOLOGIJA:***rankų technikų pavadinimai japonų kalba:**tsuki, tetsui, shuto, haito, teisho, hiraken, nakadaka-ippon-ken, keito, seiryuto, kakuto, ude, empi, haishu, yonhon-nukite, kumade***AKTYVUMAS***Minimalus treniruočių laikas iki egzamino - 6 mėnesiai.*