

**GO (5) KYU***mėlynas I diržas***KIHON:** *atliekama po 5 k., be skaičiavimo.*

1. (ZE-P) *Sanbon-tsuki*
2. (ZE-A) *Age-uke / gyaku-tsuki / age-empi-uchi*
3. (ZE-P) *Uchi-uke / kizami-tsuki / gyaku-tsuki*
4. (ZE-A) *Soto-uke / (KI) yoko-empi-uchi / (ZE) gyaku-tsuki*
5. (ZE-P) *Shuto-uchi / gyaku-shuto-uchi*
6. (KO-A) *Shuto-uke / kizami-yoko-keri / gyaku-tsuki*
7. (KI-P) *J. yoko-keri keage / C. yoko-keri kekomi (ta pačia koja, k. ir d. puses po 3k.)*
8. (M/ZE-P) *Ren mawashi-keri (C. kizami-mawashi-keri/ J. gyaku-mawashi-keri)*
9. (M/ZE-P) *Ushiro-keri*
10. (M/ZE-P) *Mae-keri / kizami-tsuki / gyaku-tsuki*
11. (M/ZE-P) *C. mae-keri / J. mawashi-keri (ta pačia koja)*
12. (M/ZE-P) *Ushiro-keri / uraken-uchi*

**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 ir Keri technikas (min 3 kartus)***KATA:***Heian Yondan**Heian Sandan-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:**Empi-uchi 3 k.**Yoko-keri 3 k.**Jėgos testas**25 atsispaudimų, 25 atsilenkimų, 25 šuoliukų (iki 2 min. vienam pratimui atlikti).**(<10 m. ar >35 m. amžiaus kandidatams po 20 k.)***TERMINOLOGIJA:***kojų technikų pavadinimai japonų kalba:**koshi, haisoku, sokuto, kakato, tsumasaki, hiza, mawashi, yoko, ushiro, mikadzuki, ashi-barai***AKTYVUMAS***Minimalus treniruočių laikas iki egzamino - 6 mėnesiai.*