

**HICHI (7) KYU***oranžinis diržas***KIHON:** *atliekama po 5 k., skaičiuojant.*

1. (ZE-P) J. Oi-tsuki / C. gyaku-tsuki
2. (ZE-A) Age-uke / gyaku-tsuki
3. (ZE-P) C. gyaku-tsuki
4. (ZE-A) Uchi-uke / kizami-tsuki / gyaku-tsuki
5. (ZE-P) Soto-uke / gyaku-tsuki
6. (ZE-A) Gedan-barai / gyaku-tsuki
7. (ZE-P) C. mae-keri
8. (KO-A) Shuto-uke / gyaku-tsuki
9. (ZE-P) C. yoko-keri kekomi
10. (M/ZE-P) J. mawashi-keri

**KUMITE:****Kihon ippon kumite** *(kairę ir dešinę puses)**Ataka: J. oi-tsuki, C. oi-tsuki, C. mae-keri, C. yoko-keri kekomi, J. mawashi-keri.**Gynyba: Age-uke (ZE), Soto-uke (ZE), Gedan-barai (ZE), Soto-uke (KI), Uchi-uke (ZE).**Kontrataka: Gyaku-tsuki.***KATA:***Heian Nidan**Heian Shodan-Ura**Bunkai - kata elementų interpretacija***TESTAI:****Lankstumas**

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

**Jėgos testas***15 atsispaudimų, 15 atsilenkimų, 15 šuoliukų.**(<10 m. ar >35 m. amžiaus kandidatams po 10 k.)***TERMINOLOGIJA:***Soke - Fudokan karatė mokyklos įkūrėjas, Sensei - karatė mokytojas, Skaičiavimas iki 10-ties japonų kalba: ichi (ič), ni, san, shi (ši), go, roku, sichi (siči), hachi (hači), kyu (kiu), jyu (džiu).***AKTYVUMAS***Minimalus treniruočių laikas iki egzamino - 5 mėnesiai.*