

**ROKU (6) KYU***žalias 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) Age-uke / gedan-barai / gyaku-tsuki
4. (ZE-A) Soto-uke / (KI) yoko-empi-uchi / (ZE) gyaku-tsuki
5. (KO-P) Shuto-uke / kizami-mae-keri / (ZE) gyaku-tsuki
6. (M/ZE-P) Ren mae keru (C. kizami-mae-keri / J. gyaku-mae-keri)
7. (M/KI-P) C. yoko-keri kekomi (3 kartus k. ir d. puses)
8. (M/KI-P) J. yoko-keri keage (3 kartus k. ir d. puses)
9. (M/ZE-P) J. mawashi-keri / gyaku-tsuki
10. (M/ZE-P) C. mae-keri / J. mawashi-keri (ta pačia koja)

**KUMITE:***Jiyu ippon kumite* (atliekama po 2 k.)

Ataka: J. oi-tsuki, C. gyaku-tsuki, C. mae-keri, C. yoko-keri, J. mawashi-keri

Gynyba: Age-uke, Soto-uke, Gedan-barai, Soto-uke, Uchi-uke.

Kontrataka: gyaku-tsuki ar kita technika

**KATA:**

Heian Sandan,

Heian Nidan-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:

Gyaku-tsuki 3 k.

Mae-keri 3 k.

**Jėgos testas**

20 atsispaudimų, 20 atsilenkimų, 20 šuoliukų.

(&lt;10 m. ar &gt;35 m. amžiaus kandidatams po 15 k.)

**TERMINOLOGIJA:**

stovėsenos japonų kalba:

heisoku-dachi, hachiji-dachi, musubi-dachi, kiba-dachi, zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, sochin-dachi, neko-ashi-dachi, sanchin-dachi, hangetsu-dachi, hiza-dachi.

**AKTYVUMAS**

Minimalus treniruočių laikas iki egzamino - 6 mėnesiai.

