

HACHI (8) KYU*geltonas diržas***KIHON:** *atliekama po 5 k., skaičiuojant.*

1. (ZE-P) J. Oi-tsuki
2. (ZE-A) Age-uke, 5 technika su C. gyaku-tsuki
3. (ZE-P) J. Oi-tsuki / C. gyaku-tsuki
4. (ZE-A) Uchi-uke, 5 technika su C. gyaku-tsuki
5. (ZE-P) Soto-uke, 5 technika su C. gyaku-tsuki
6. (ZE-A) Gedan-barai, 5 technika su C. gyaku-tsuki
7. (ZE-P) C. Mae-keri
8. (KO-A) Shuto-uke
9. (ZE-V) J. mawashi-keri (10 k.)

KUMITE:**Kihon ippon kumite** *(kairę ir dešinę puses)**Ataka: J. oi-tsuki, C. oi-tsuki, C. mae-keri**Gynyba: Age-uke (ZE), Soto-uke (ZE), Gedan-barai (ZE)**Kontrataka: Gyaku-tsuki***KATA:***Heian Shodan**Taikyoku Shodan-Ura***TESTAI:****Lankstumas***1. Špagatas į kairę ir dešinę puses 2. Virvutė 3. Lotoso pozicija 4. Tiltelis***Jėgos testas***10 atsispaudimų, 10 atsilenkimų, 10 šuoliukų.***TERMINOLOGIJA:***Kata - forma, Kihon – pratimų seka, Kumite - betarpiška kova su partneriu.***AKTYVUMAS***Minimalus treniruočių laikas iki egzamino - 3 mėnesiai.*