

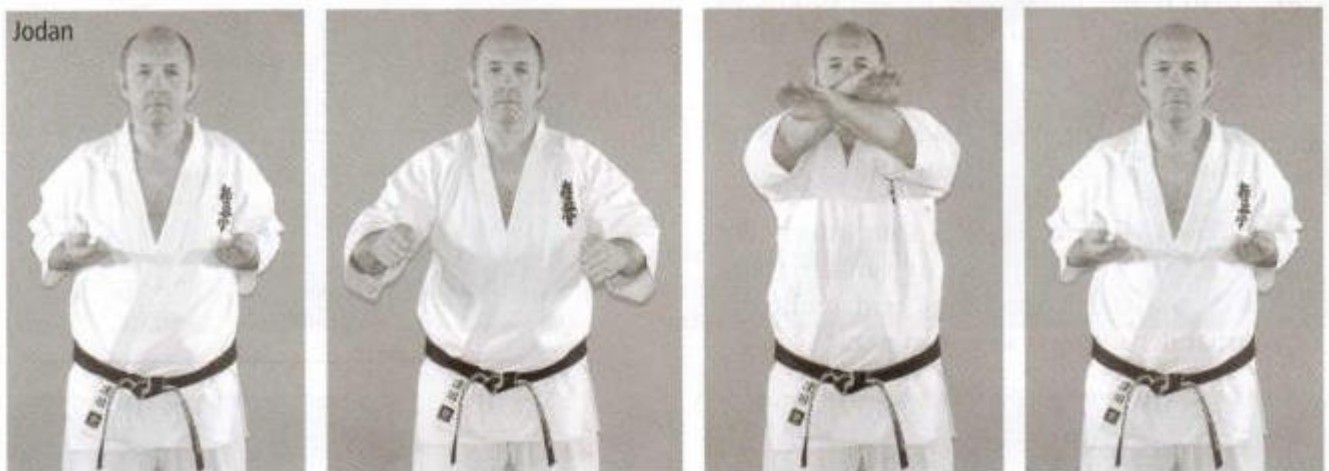
EGZAMINŲ TECHNIKA

RANKŲ TECHNIKA:	Morote Haito Uchi Jodan, Chudan, Haito Uchi Jodan / Chudan /Gedan
GYNYBA:	Morote Kake Uke Chudan, Jodan, Morote Haito Uchi Uke Chudan, Osae Uke
KOJŲ TECHNIKA:	Mawashi kake Geri Kakato / Chushoku Jodan/Chudan Ushiro Mawashi Geri Jodan/ Chudan/Gedan.
KATA:	Tensho Saiha Taikyoku sono ichi Ura, Taikyoku Sono Ni Ura, Taikyoku Sono San Ura.
RENRAKU:	Mawashi Geri- Ushiro Mawashi Geri – Mae Geri Jodan – Mawashi Geri – Ushiro Mawashi Geri.
KUMITE:	Ji yu Kumite kovų skaičius: 30 (suaugusieji), 10 (senjorai).
TEORIJA:	Karate filosofijos ir technikos žinojimas meistro lygyje.
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 80 (suaugusieji); Atsilenkimai: 90 (suaugusieji); Pritūpimai: 90 (suaugusieji).

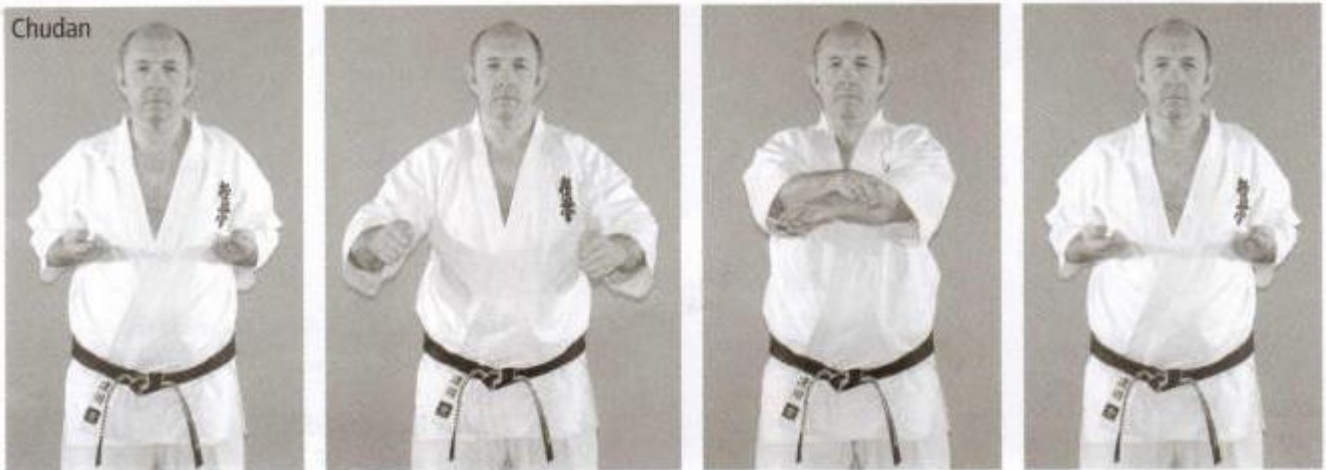
SMŪGIAI

Morote Haito Uchi

Jodan – Pradėkite iš Hikite pozicijos. Kryžiuokite abi rankas ties centrine linija Jodan aukštyje ir vėl atitraukite abi rankas į Hikite poziciją.



Chudan – Pradėkite iš Hikite pozicijos. Kryžiuokite abi rankas ties centrine linija saulės rezginio aukštyje ir vėl atitraukite abi rankas į Hikite poziciją.



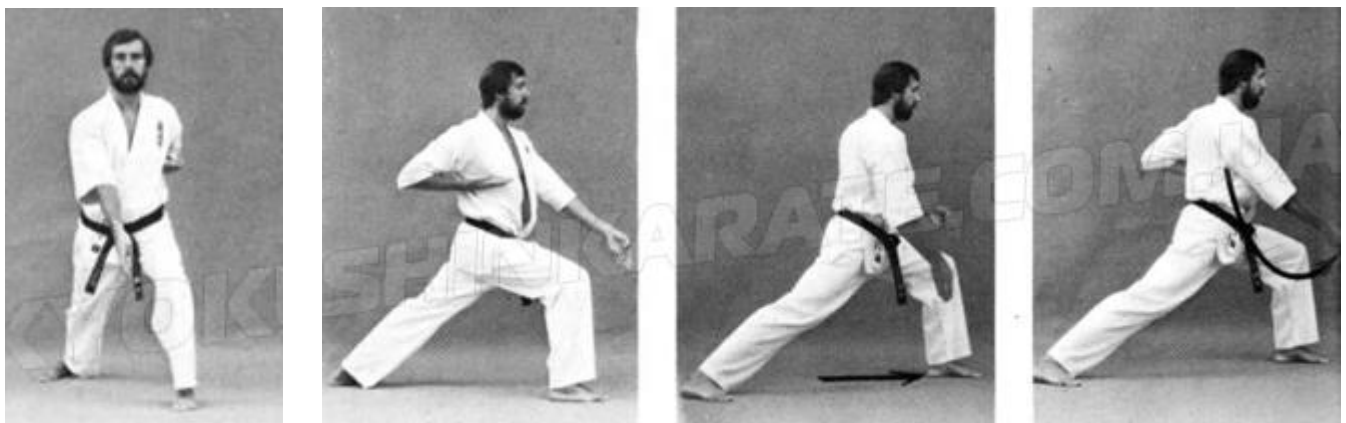
Haito Uchi Jodan / Chudan /Gedan

Jodan – Smūgiuokite Haito lankiniu judesiu galvos aukštyje.

Chudan – Taip pat kaip Jodan, tik šonkaulių aukštyje.



Gedan – Smūgiuojame Haito į tarpkojį.



GYNYBA

Morote Kake Uke Jodan/Chudan

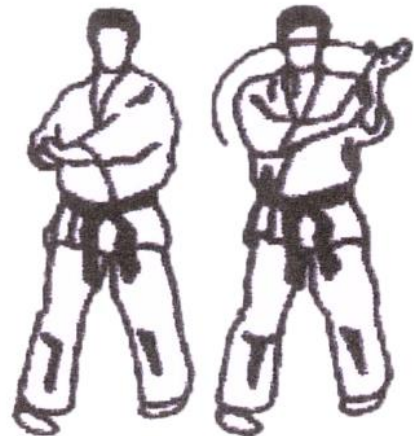
Jodan – Blokuokite galvos aukštyje tarsi užkabindami įsivaizduojamą smūgį.

Chudan – Blokuokite Chudan lygyje tarsi užkabindami įsivaizduojamą smūgį į saulės rezginį.



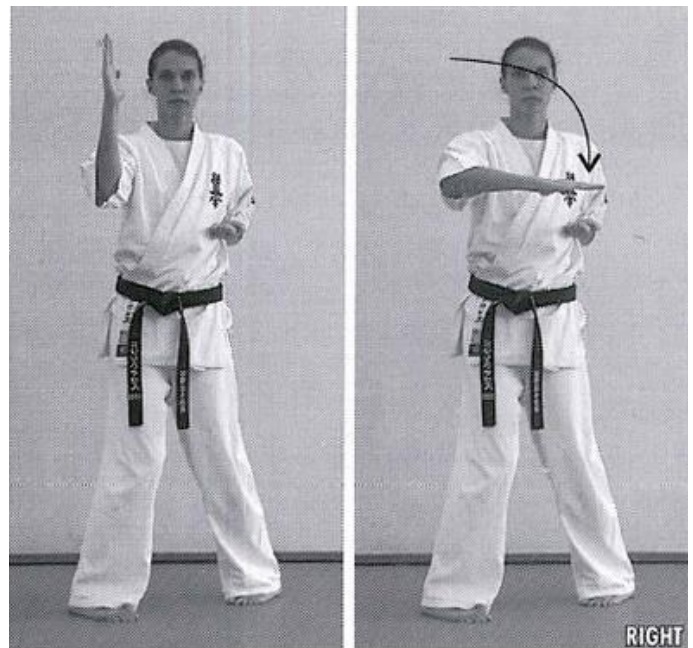
Haito Uchi Uke Chudan

Kairiąją ranką pritraukite į Hikite poziciją. dešiniąją – padėkite ant kairės, delno delnu į apačią. Dešinė ranka juda lanku. Bloko pabaigoje dešinė ranka apverčiama. Blokas atliekamas Haito-delno briauna. Nykštys paslėptas. Kairė ranka pastiprina bloką.



Osae Uke

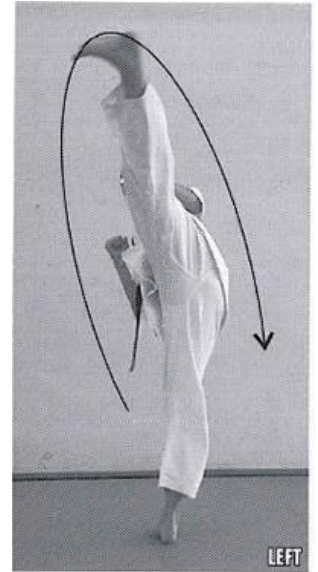
Kairiaja ranka blokuokite iš viršaus į apačią ir sustokite ties saulės rezginiu.



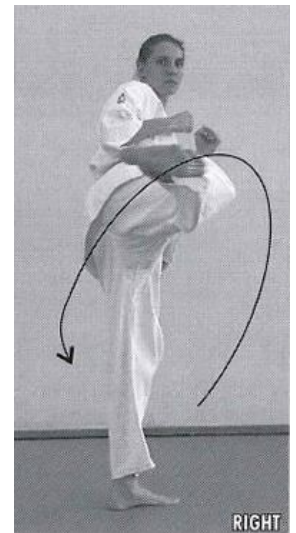
KOJŲ SMŪGIAI

Mawashi kake Geri Kakato / Chushoku Jodan/Chudan

Jodan – Ženkite į priekį dešniąją koją taip kad ji kryžiuotųsi už kairiosios. Spirkite lanku kulnu įsivaizduojamam priešininkui į žandikaulį.

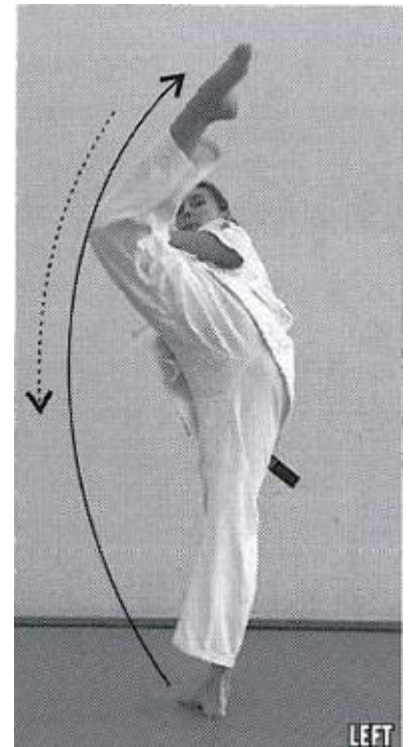
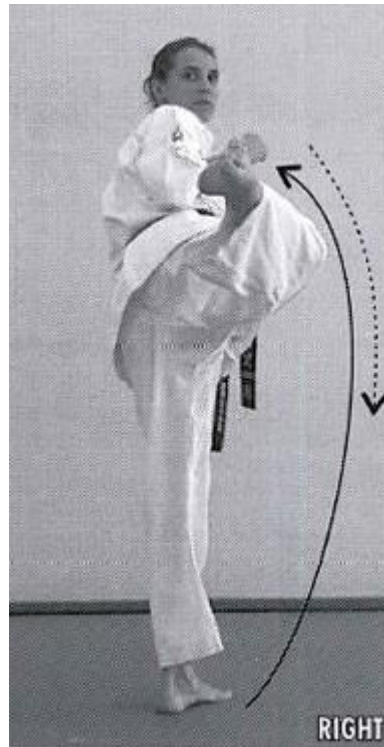


Chudan – Atliekamas taip pat kaip Jodan, tik smūgiuojate į šonkaulius.



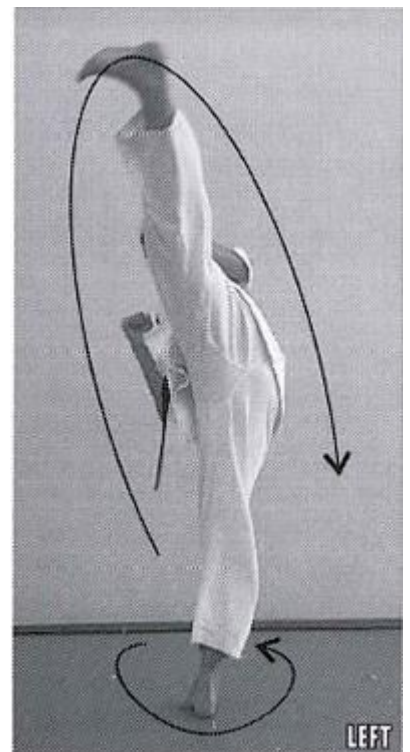
Kake Geri Chusoku (pėdų pagalvėlė) smūgiuojamas kaip ir (Kakato), skiriasi tik smūgiavimo paviršius.

Chudan, Jodan.

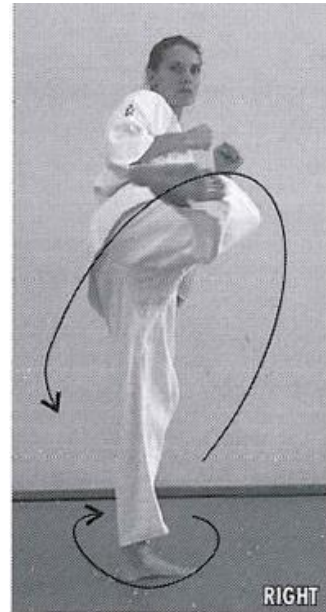


Ushiro Mawashi Geri Jodan/ Chudan/Gedan.

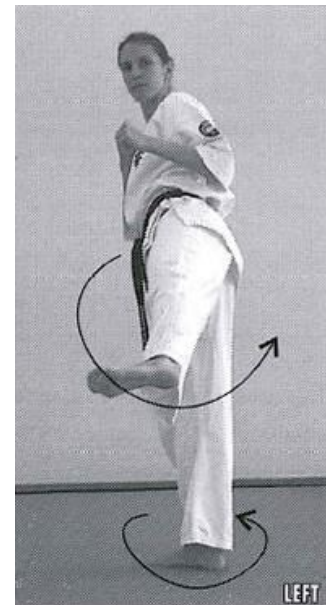
Jodan – Sukitės ratu ant atraminės kojos, o su kita koja atlikite smūgį į galvą.



Chudan – Skiriasi tik smūgio aukštis.



Gedan – Atliekamas į kojos raumenį.



Renraku

Mawashi Geri- Ushiro
Mawashi Geri –
Mae Geri Jodan –
Mawashi Geri –
Ushiro Mawashi Geri.

Kata

Tensho
Saiha
Taikyoku sono ichi Ura,
Taikyoku Sono Ni Ura,
Taikyoku Sono San Ura.

Kumite (kovos)

Kovos su 30 priešininkų