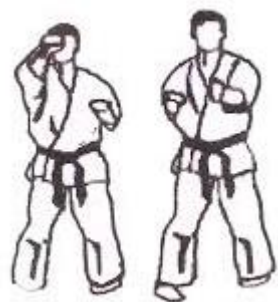


## EGZAMINŲ TECHNIKA

<b>RANKŲ TECHNIKA:</b>	Hiraken Tsuki Jodan /Chudan, Hiraken Oroshi Uchi, Hiraken Mawashi Uchi, Haisu Uchi Jodan / Chudan, Koken Uchi Jodan /Chudan /Gedan, Jodan Age Tsuki.
<b>GYNYBA:</b>	Koken Uke Jodan /Chudan /Gedan
<b>KOJŲ TECHNIKA:</b>	Tobi Mae Geri, Tobi Nidan Geri.
<b>KATA:</b>	Pinan Sono Go, Gekisai Dai.
<b>RENRAKU IV:</b>	Gedan Barai Seiken Ago Uchi – Seiken Gyaku Chudan Tsuki- Mae Geri-Mawashi Geri-Ushiro Geri- Mae Gedan Barai- Seiken Gyaku Chudan Tsuki
<b>KUMITE:</b>	
<b>TEORIJA:</b>	Klausimai apie vadovavimo treniruotėms teoriją ir praktika.
<b>FIZINIS PASIRUOŠIMAS:</b>	Atsispaudimai: 50 (iki 16m.), 70 (suaugusieji); Atsilenkimai: 70 (iki 16m.), 80 (suaugusieji); Pritūpimai: 70 (iki 16m.), 80 (suaugusieji).

## RANKŲ TECHNIKA

## Hiraken Tsuki Jodan /Chudan



**Jodan** – smūgis į gerklę naudojant Hiraken. Smūgis atliekamas centrinėje linijoje.

**Chudan** – atliekamas smūgiuojant saulės rezginį, o Hiraken laikomas vertikaliajo pozicijoje.

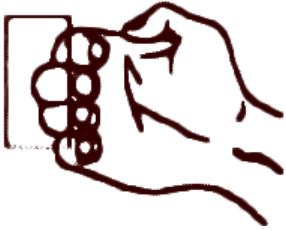
### Hiraken Oroshi Uchi



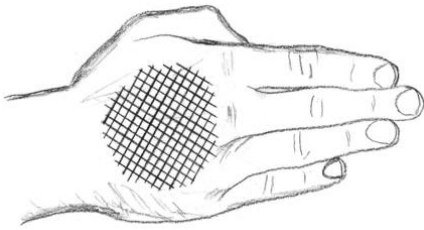
Tai smūgis Hiraken įstrižai per nosį

### Hiraken Mawashi Uchi

Smūgiuokite dešiniuoju Hiraken lankiniu judesiu sustabdydami ranką centrinėje linijoje veido aukštyje, tuo pačiu metu atitraukite kairiąją ranką į Hikete poziciją.



### Haisu Uchi Jodan / Chudan,



Jodan – Laikykite dešinę ranką prie kairiosios ausies, o kairę ranką ištieskite į priekį. Smūgiuokite dešine ranka Haishu į veidą, tuo pačiu metu kairę ranką pritraukite į Hikite poziciją. Pirštai lieka ištiesti.

Chudan – Laikykite dešinę ranką prie kairiojo šono, o kairę ranką ištieskite į priekį. Smūgiuokite dešine ranka Haishu į šonkaulius, tuo pačiu metu kairę ranką pritraukite į Hikite poziciją. Pirštai lieka ištiesti.

### Koken Uchi Jodan /Chudan /Gedan



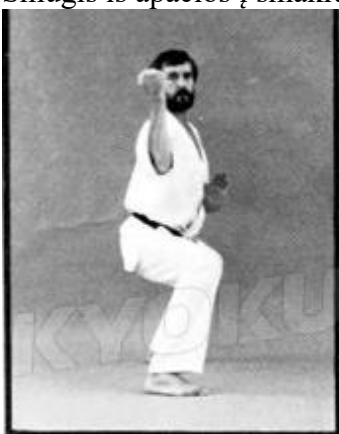
**Jodan** – Smūgiuojame Koken tiesiu judesiu į veido sritį.

**Chudan** – Taip pat kaip Jodan, tik smūgis yra Chudan aukštyje.

**Gedan** – Smūgis atliekamas į tarpkojį.

### Jodan Age Tsuki

Smūgis iš apačios į smakrą. Atliekamas Kiba Dachii stovėsenoje.



### Koken Uke Jodan /Chudan /Gedan

Jodan – Blokuojame iš apačios į viršų ginant veido sritį.

Chudan Atliekamas lankiniu judesiu ginant saulės rezginį.

Gedan – Atliekamas lankiniu judesiu ginant tarpkojį.



Jodan



Chudan



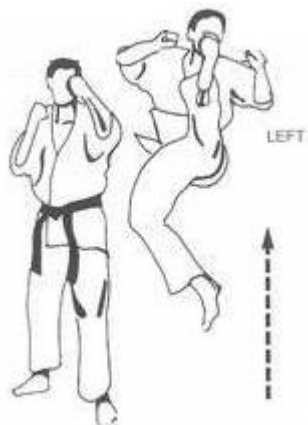
Gedan

---

### KOJŲ TECHNIKA

#### Tobi Mae Geri

Galimi trys smūgiavimo būdai:



1) atsispiriant nuo žemės abiem kojomis (smūgiuojama priekine koja);



2) keičiant kojas kai smūgiuojate galine koja;



3) Atsispiriant nuo žemės galine koja išsivedant ją į priekį ir smūgį atliekant priekine koja („žirklutės”).

### Tobi Nidan Geri



Tai spyris abiem kojomis. Pradėkite šuolį kairiąja koja, spiriate dešine koja, o po to kairiąja.

---

### KATA

Pinan Sono Go,  
Gekisai Dai.

---

### RENRAKU IV:

Gedan Barai Seiken Ago Uchi –  
Seiken Gyaku Chudan Tsuki-  
Mae Geri-Mawashi Geri-Ushiro Geri-  
Mae Gedan Barai-  
Seiken Gyaku Chudan Tsuki

---

### KUMITE (kovos)

Ji yu Kumite kovų skaičius:  
18 (iki 16 m.),  
20 (iki 18 m.),  
20 (suaugusieji),  
10 (senjorai nuo 35 m.)

---

### FIZINIS PASIRUOŠIMAS:

Atsispaudimai: 50 (iki 16m.), 70 (suaugusieji);  
Atsilenkimai: 70 (iki 16m.), 80 (suaugusieji);  
Pritūpimai: 70 (iki 16m.), 80 (suaugusieji).