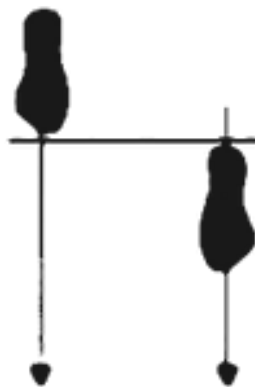


## EGZAMINŲ TECHNIKA

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>STOVĖSENOS:</b>           | Moro Ashi Dachī  |
| <b>RANKŲ TECHNIKA:</b>       | Shotei Jodan /Chudan/ Gedan Uchi,<br>Jodan Hi ji Ate Uchi.   |
| <b>GYNYBA:</b>               | Shotei Jodan / Chudan / Gedan Uke  |
| <b>KOJŲ TECHNIKA:</b>        | Mawashi Geri Chudan Chusoku / Haisoku,<br>Ushiro Geri Chudan / Gedan.  |
| <b>KATA:</b>                 | Pinan Sono San   |
| <b>RENRAKU:</b>              | Mae Geri Chudan – Yoko Geri Chudan – Ushiro Geri Chudan –<br>Zenkutsu Dachī – Gyaku Tsuki Chudan – Kamae Dachī   |
| <b>KUMITE:</b>               | Ji yu Kumite kovų skaičius:<br>10 (iki 10 m.)<br>12 (iki 16 m.),<br>12 (iki 18 m.),<br>12 (suaugusieji),<br>10 (senjorai nuo 35 m.)  |
| <b>TEORIJA:</b>              | Kyokushin karate kovos būda  |
| <b>FIZINIS PASIRUOŠIMAS:</b> | <b>Atsispaudimai:</b> 30 (iki 14 m.), 35 (iki 16m.), 45 (suaugusieji);<br><b>Atsilenkimai:</b> 35 (iki 14 m.),45 (iki 16m.), 55 (suaugusieji);<br><b>Pritūpimai:</b> 35 (iki 14 m.),45 (iki 16m.), 55 (suaugusieji). |

## STOVĖSENOS

## Moro Ashi Dachī



Iš Yoi Dachī ženkite į priekį kaire koja taip, kad kairės kojos kulnas ir dešinės kojos pirštai būtų vienoje linijoje. Stovėseną yra pečių pločio. Svoris paskirstytas tolygiai.

**Judėjimas**

Yra 2 būdai atsistoti į Moro Ashi Dachī:

- 1) kai judesį pradėdame priekine koja, o galinė pristatoma priekinės kojos kulno linijoje;
- 2) kai judesį pradėdame galine koja, o kita pristatoma pirmosios kulno linijoje.

**Apsisukimas**

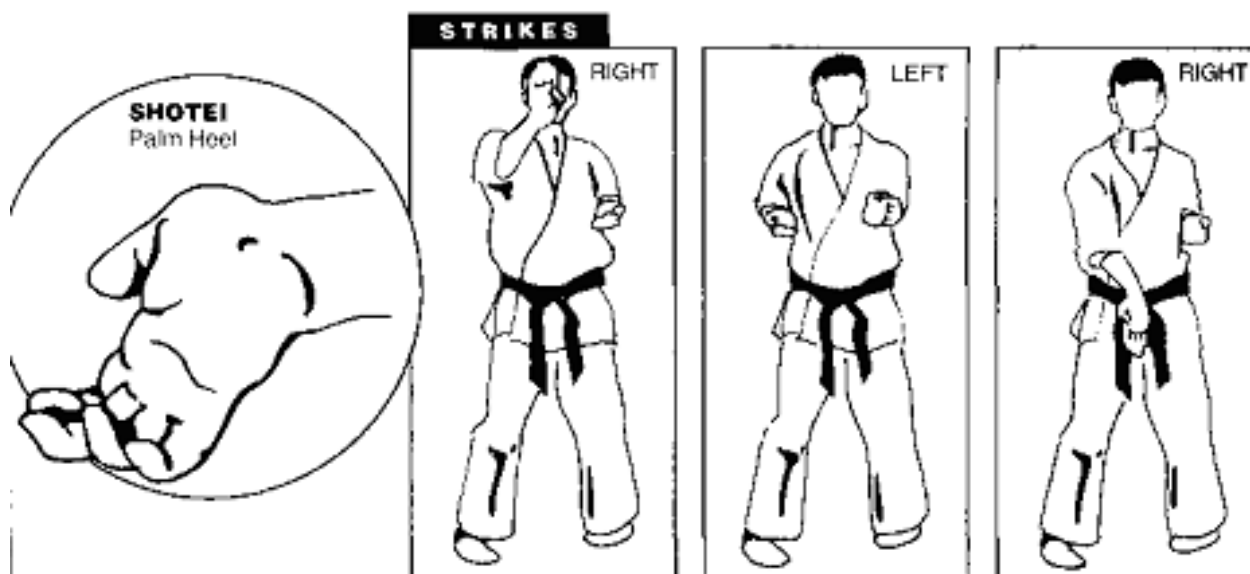
Priekinę koją perkeltkite per du pečių pločius šoną vienoje linijoje. Apsisukite 180 laipsnių kampu ant pėdų pagalvėlių.

**Grįžimas į Fudo Dachī**

Patraukite savo priekinę koją (šiuo atveju kairę) prie dešinėsios, tuo pačiu metu sukryžiuokite rankas virš krūtinės, o leisdami jas žemyn grįžkite į Fudo Dachī stovėseną.

## RANKŲ TECHNIKA

## Shotei Jodan / Chudan / Gedan Uke



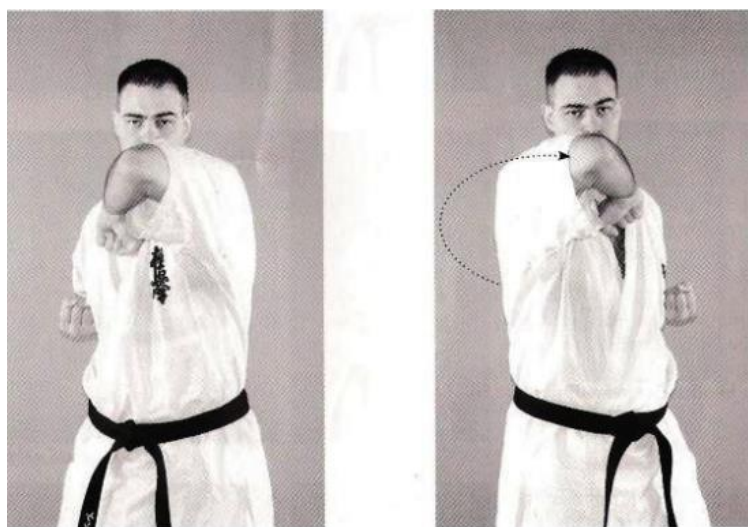
Visi trys Shotei smūgiai yra atliekami panašiai kaip paprastas Tsuki.

Jodan Shotei – smakro aukštyje.

Chudan Shotei – saulės rezginio aukštyje.

Gedan Shotei – tarpkojo aukštyje.

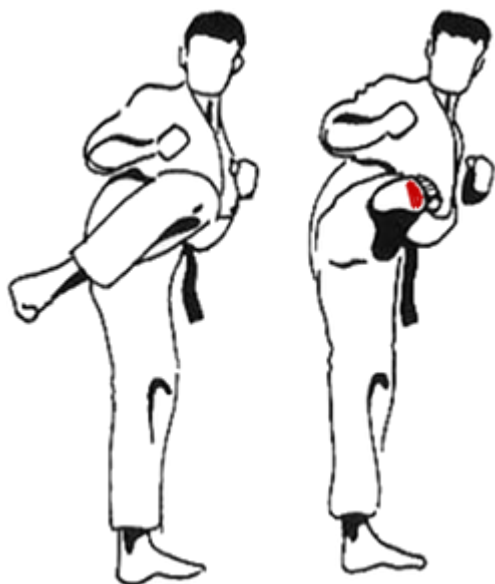
## Jodan Hi ji Ate Uchi



Smūgiuojama dešine alkūne Jodan lygyje, o kairė ranka Hikete pozicijoje ir atvirščiai.

**GYNYBA****Shotei Jodan / Chudan / Gedan Uke**

Jodan naudojamas smūgiui į veidą blokuoti. Galinė bloko padėtis yra už centrinės linijos galvos aukštyje. Chudan yra atliekamas lankiniu judesiu Jūsų Shotei kerta centrinę liniją ir sustoja už jūsų kūno. Gedan blokas atliekamas įstrižai žemyn. Jūsų Shotei sustoja už centrinės linijos.

**KOJŲ TECHNIKA****Mawashi Geri Chudan Chusoku / Haisoku**

Spirkite lankiniu judesiu Chudan lygyje, išveskite dubenį ir pasukite atraminę pėdą spyrio kryptimi.

Po smūgio koją pritraukite atgal, kontroliuodami dubenį ir neleiskite kojai laisvai nukristi į priekį.

Mawashi Geri Chudan smūgiuojamas Haisoku ir Chusoku.

## Ushiro Geri Chudan / Gedan.



Pakelkite savo dešinę koją kuo aukščiau, pažiūrėkite per dešinią petį ir spirkite atgal kulnu į centrinę liniją. Po smūgio koją pritraukite atgal. Ushiro Geri smūgiuojamas ir Gedan lygyje.

**KATA**

Pinan Sono San

**RENRAKU III**

Mae Geri Chudan – Yoko Geri Chudan – Ushiro Geri Chudan – Zenkutsu Dachi – Gyaku Tsuki Chudan – Kamae Dachi

**KUMITE:**

Ji yu Kumite kovų skaičius:

10 (iki 10 m.)

12 (iki 16 m.),

12 (iki 18 m.),

12 (suaugusieji),

10 (senjorai nuo 35 m.)