

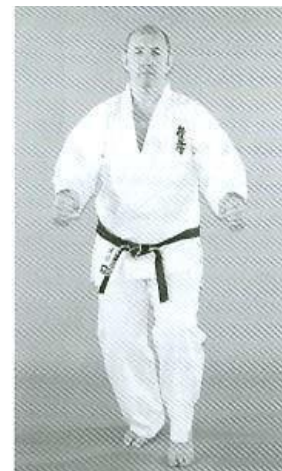
EGZAMINŲ TECHNIKA

STOVĖSENOS:	Neko Ashi Dachi.
RANKŲ TECHNIKA:	Tettsui Komi Kami Uchi, Tettsui Oroshi Ganmen Uchi Tettsui Hizo Uchi Tetsui Yoko Uchi Jodan / Chudan / Gedan
GYNYBA:	Mawashi Gedan Barai Shuto Mawashi Uke.
KOJŲ TECHNIKA:	Mae Chusoku Keage, Teisoku Mawashi Soto Keage, Haisoku Mawashi Uchi Keage, Yoko Sokuto Keage.
KATA:	Pinan Sono Ichi
KVĖPAVIMAS:	Ibuki Sankai, Kiai.
TEORIJA:	Apšilimo reikšmė, atlikimo būdai.
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 20 (iki 14 m.), 25 (iki 16m.), 35 (suaugusieji); Atsilenkimai: 25 (iki 14 m.), 35 (iki 16m.), 45 (suaugusieji); Pritūpimai: 25 (iki 14 m.), 35 (iki 16m.), 45 (suaugusieji).

STOVĖSENOS

Neko Aši Dači

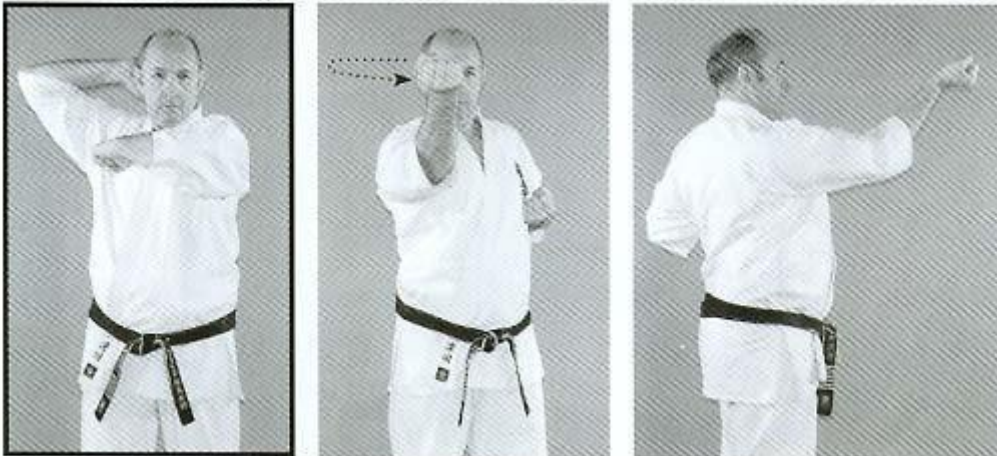
Iš Yoi Dači ženkite pirmyn kaire koja per pėdos ilgį (priekinės pėdos kulnas ties galinės pėdos pirštų galais). Stovėsenos plotis 5-10 cm. Galinė pėda pasukta 45° kampu. 90% svorio turi būti ant galinės, 10%-ant priekinės pėdos. Judėjimas, apsisukimas ir sugrįžimas šioje stovėsenoje toks pats kaip ir Kokutsu Dači.



SMŪGIAI

Tetsui Komekami Uči

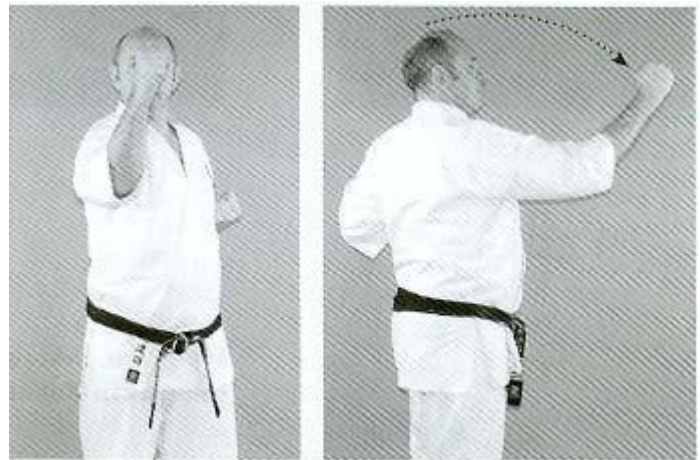
Dešinę ranką užsimokite už iš pakaušio. Kairę ranką laikykite prieš krutinę kumštį įrėmę į dešinę petį. Apskritu judesiu smūgiuokite dešinio kumščio pagrindu (tetsui), tuo pat metu atitraukdami į Hikete kairį kumštį. Smūgiuojantis kumštis turi sustoti vidurio linijoje, smilkinių aukštyje.



Pirmame paveiksliuke pavaizduota pozicija vienoda Tetsui komekami Uči, Oroši Ganmen Uči ir Hizo Uči.

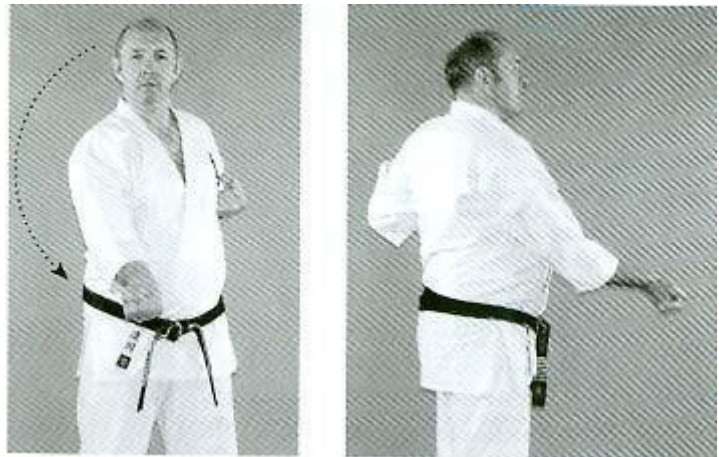
Tetsui Oroši Ganmen Uči

Dešinę ranką užsimokite už iš pakaušio. Kairę ranką laikykite prieš krutinę kumštį įrėmę į dešinį petį. Apskritu judesiu smūgiuokite iš viršaus dešinio kumščio pagrindu (tetsui), tuo pat metu atitraukdami i Hikete kairį kumštį. Smūgiuojantis kumštis turi sustoti vidurio linijoje, kaktos aukštyje.



Tetsui Hizo Uči

Dešinę ranką užsimokite už iš pakaušio. Kairę ranką laikykite prieš krutinę kumštį įrėmę į dešinį petį. Apskritu judesiu smūgiuokite iš viršaus dešinio kumščio pagrindu (tetsui), tuo pat metu atitraukdami i Hikete kairį kumštį. Smūgiuojantis kumštis turi sustoti vidurio linijoje bambos aukštyje.

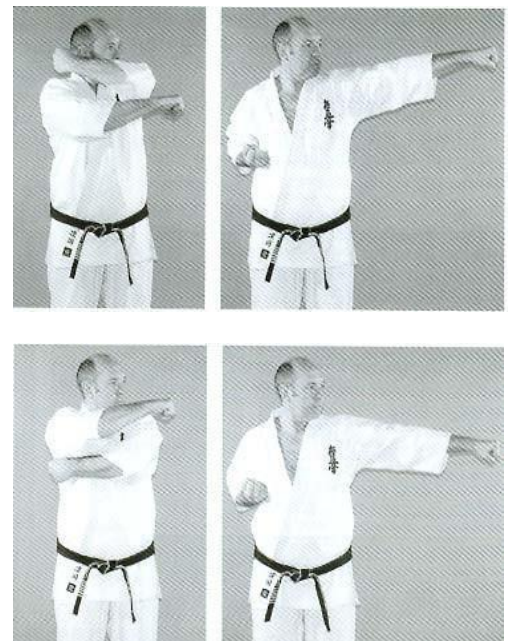
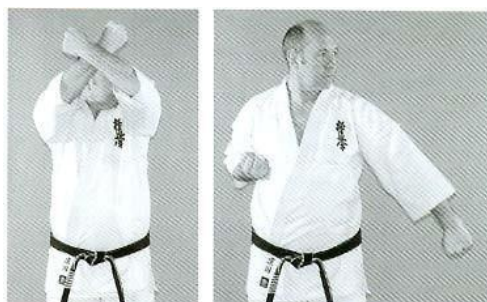


Tetsui Yoko Uči

Džodan, užsimokite kairiu kumščiu iš dešinės galvos pusės (prie dešinės ausies), o dešinę ranką nukreipkite į priekį. Smūgiuokite kairiu kumščio pagrindu (tetsui), tuo pat metu atitraukdami kumštį į dešinę Hikete. Smūgiuojantis kumštis turi sustoti vidurio linijoje smakro aukštyje.

Čudan, užsimokite kairiu kumščiu po dešine pažastimi (delninis kumščio paviršius atsuktas į save), o dešinę ranką nukreipkite į priekį. Smūgiuokite kairiu kumščio pagrindu (tetsui), tuo pat metu atitraukdami kumštį į dešinę Hikete. Smūgiuojantis kumštis turi sustoti vidurio linijoje pažasties aukštyje.

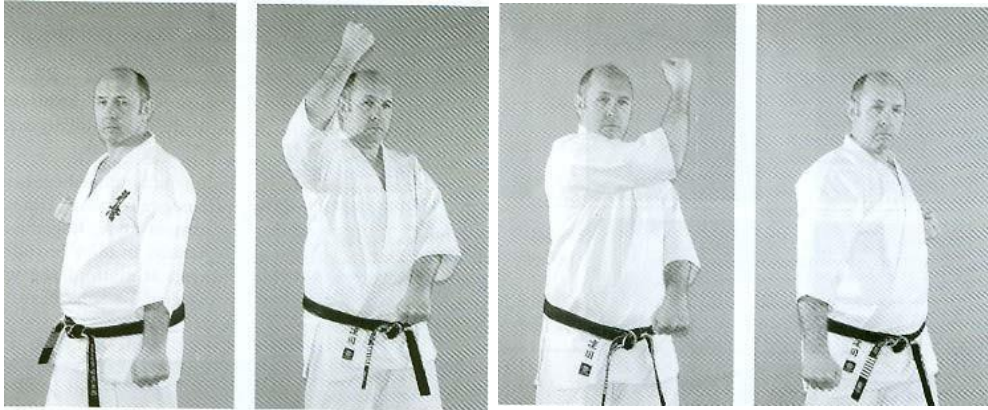
Gedan, sukryžiuokite abi rankas virš galvos, taip kad smūgiuojanti ranka būtų priekyje. Smūgiuokite žemyn į Gedan lygį. Kumštis turi sustoti kirkšnių aukštyje, pagrindu atsuktas į viršų.



BLOKAI**Seiken Mavaši Gedan Barai**

Seiken Mavaši Gedan Barai labai panašus į įprastą Mae Gedan Barai, tačiau blokuojanti ranka juda puslankiu.

Pakelkite blokuojančią ranką virš galvos taip, kad alkūnė būtų nukreipta žemyn. Kita ranka turi saugoti kirkšnį. Blokuokite žemyn prieš savo veidą ir korpusą tuo pat metu kitą ranką atitraukdami į Hikete.

**Šuto Mavaši Uke**

Kairės rankos pirštų galai centro linijoje, akių aukštyje. Dešinė ranka laikoma prispausta prie kūno ties saulės rezginiu, pirštai nukreipti į priekį. Patraukite abi rankas žemyn link kirkšnių, delnai suglausti (dešinys iš viršaus). Po to abi plaštakos (naturaliai besisukdamos viena kitos atzvilgiu) eina link dešinio klubo, apskritu judesiu kyla aukštyn link galvos ir virš jos. Iš viršutinio taško kairė ranka šuto (delno briauna) kerta vidurio linijoje raktikaulio aukštyje, o dešinė ranka pritraukiama prie saulės rezginio.



Šuto Mavaši Uke- sunki technika, reikalaujanti ilgo treniravimosi.

KOJŲ SMŪGIAI

Mae Čusoku Kege

Skirtingai nei atliekant Mae Geri, koją mosto metu reikia laikyti tiesią. Iš Yoi Dači mokite koją centro linijoje kiek galima aukščiausuformavę Čusoku (pėdų pagalvėles).



Teisoku Mavaši Soto Kege

Teisoku Mavaši Soto Kege- puslankio formos kojos mostas. Kryptis- iš įšorės į vidų. Smūgio metu Teisoku (vidinė pėdos briauna) iš įšorės kerta centro liniją.

Haisoku Mavaši Uči Kege

Haisoku Mavaši Uči Kege- puslankio formos kojos mostas. Kryptis- iš vidaus į įšorę. Smūgio metu Haisoku(pėdos keltis) iš vidaus kerta centro liniją.



Sokuto Yoko Kege

Iš Kiba Dači ženkite pirmyn statydami koją iš priekio ir mokite tiesią koją apskritimu aukštyn. Smugiukite kuo aukščiausuformavę Sokuto (įšorinė pėdos briauna). Nuleidę koją pastatykite žingsnį į priekį ir atsistokite i Kiba Dači.



Visada mostus atlikite kuo aukštesnius ir laikykite koją ištiestą. Po mosto, koja nenumetama, o tvarkingai gražinam prie atraminės kojos.

KATA

Pinan Sono Iči