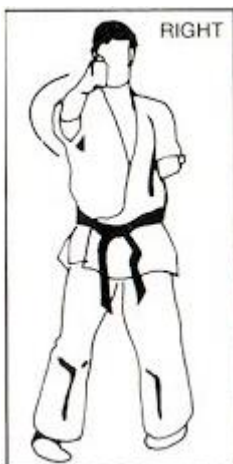


EGZAMINŲ TECHNIKA

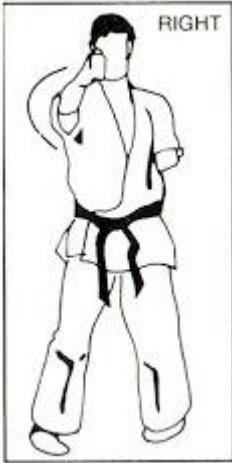
RANKŲ TECHNIKA:	Ryutoken Jodan /Chudan Uchi, Nakayubi Ippnken Jodan/Chudan Tsuki, Oyayubi Ipponken Jodan / Chudan Uchi.
GYNYBA:	Kake Uke Jodan /Chudan, Haito Uchi Uke Chudan.
KOJŲ TECHNIKA:	Jodan Uchi Haisoku Geri, Oroshi Uchi Kakato Geri, Oroshi Soto Kakato Geri, Tobi Yoko Geri.
KATA:	Yantsu, Tsuki no.
RENRAKU:	I Oi Tsuki – Gyaku Tsuki – Oi Tsuki – Shita Tsuki; II Mawashi Geri – Oi Tsuki – Gyaku Tsuki -Mawashi Geri.
KUMITE:	Ji yu Kumite kovų skaičius: 25 (iki 18 m.), 25 (suaugusieji), 10 (senjorai nuo 35 m.)
TEORIJA:	Žinios apie teisėjo darbą, komandos, vadovavimas kovai.
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 55 (iki 16m.), 80 (suaugusieji); Atsilenkimai: 80 (iki 16m.), 90 (suaugusieji); Pritūpimai: 80 (iki 16m.), 90 (suaugusieji).

RANKŲ TECHNIKA

Ryutoken Jodan /Chudan Uchi



Jodan – tai smūgis į galvą, naudojant Ryuto Ken (tai kūgio formos Kumštis).

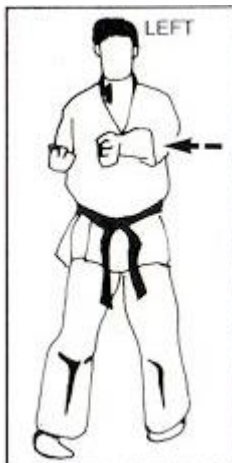


Chudan – tai smūgis į šonkaulius.

Nakayubi Ippnken Jodan/Chudan Tsuki



Jodan – tai smūgis į gerklę Naka Yubi (didžiojo piršto sąnarys).



Chudan – Smūgiuojama lankiniu judesiu į šonkaulius arba tiesiu judesiu į saulės rezginį.

Oyayubi Ipponken Jodan / Chudan Uchi



Jodan – tai lankinis smūgis į galvą Oya Yubi Ippon Ken (nykščio sąnariu).



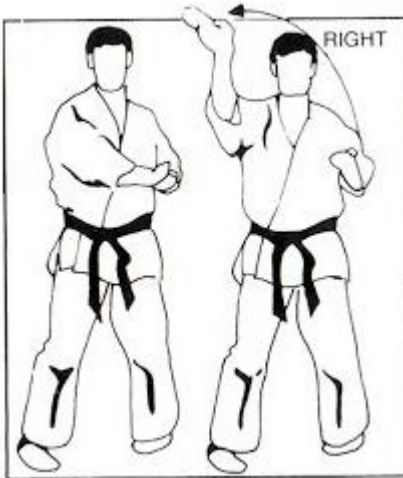
Chudan – tai lankinis smūgis į šonkaulius Oya Yubi Ippon Ken.



Gedan – smūgis iš apačios į tarpkoją Oya Yubi Ippon Ken.

GYNYBA

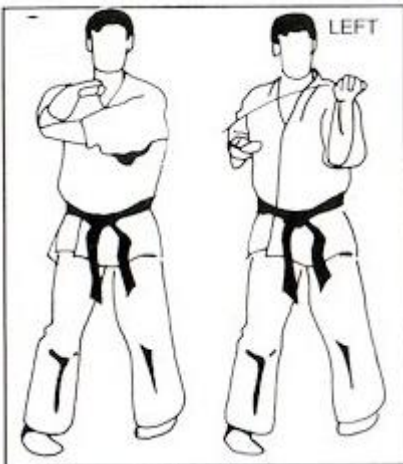
Kake Uke Jodan /Chudan,



Kairiąją ranką pritraukite į Hikite poziciją. dešiniąją – padėkite ant kairės delno. Abi rankos tuo pačiu metu juda lanku. Jūsų dešinioji ranka daro didesnę judesį negu kairioji. Dešinė ranka sustoja gaivos aukštyje, o kairioji ties saulės rezginiu.

Chudan smūgis atliekamas kaip ir Jodan, tik bloko pabaigoje dešinė ranka sustoja Chudan lygyje, o kairė ties saulės rezginiu.

Haito Uchi Uke Chudan.

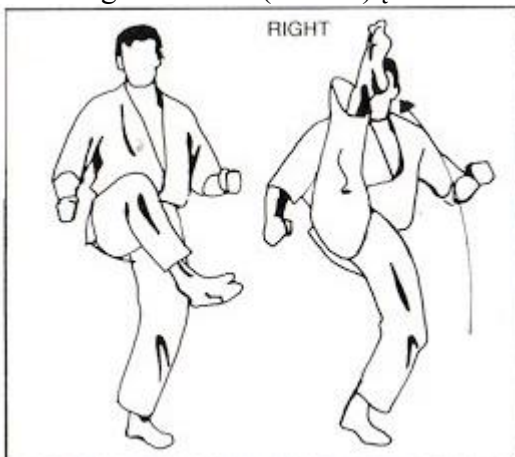


Atliekamas taip pat kaip Seiken Chudan Uchi Uke, tik bloko gale abi rankos yra delnais į viršų.

KOJŲ TECHNIKA

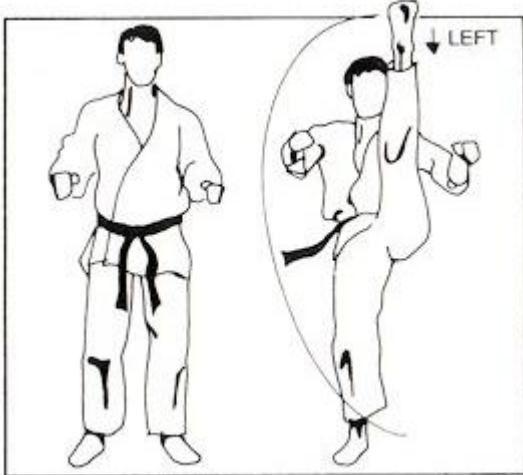
Jodan Uchi Haisoku Geri

Tai smūgis Haisoku (keltimi) į žandikaulį. Smūgio kryptis – iš vidaus į išorę.



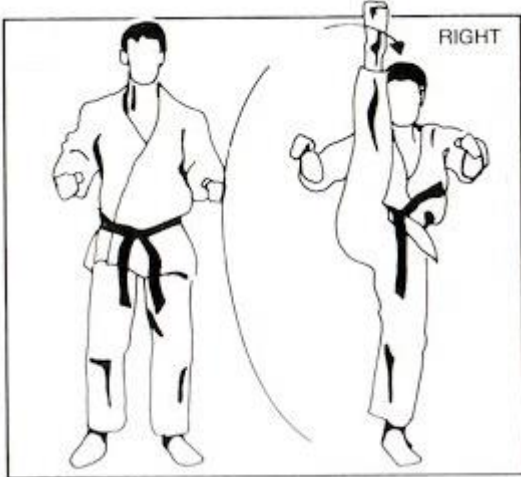
Oroshi Uchi Kakato Geri

Tai smūgis Kakato (kulnu) į galvą. Uchi – iš vidaus į išorę.

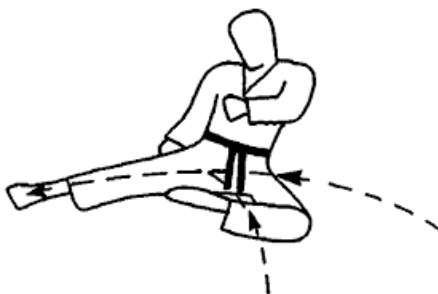


Oroshi Soto Kakato Geri

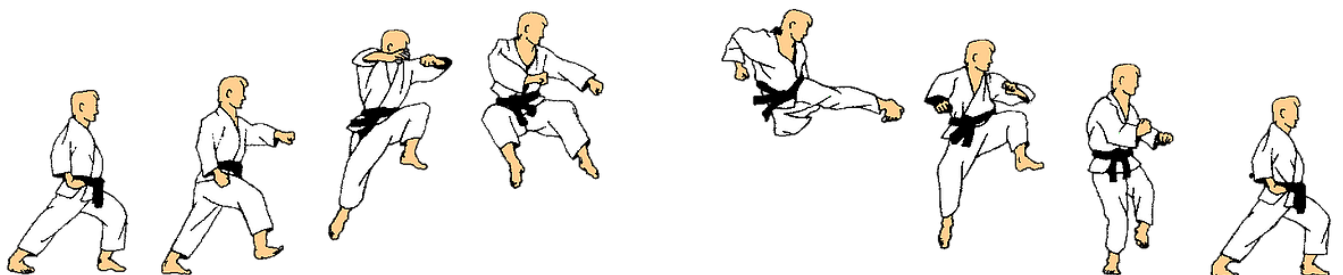
Tai smūgis kakato (kulnu) į galvą. Soto – iš išorės į vidų.



Tobi Yoko Geri.



Spyris yra atliekamas kaip Yoko Geri, bet šuolyje. Savo kairiaja koja kovos pozicijoje šokite į priekį, spirdami Yoko Geri.



KATA

Yantsu

Tsuki no

RENRAKU (KOVINIS) :

I. Oi Tsuki – Gyaku Tsuki – Oi Tsuki –

Shita Tsuki;

II. Mawashi Geri – Oi Tsuki – Gyaku Tsuki -Mawashi Geri.

KUMITE (kovos)

Ji yu Kumite kovų skaičius:

25 (iki 18 m.),

25 (suaugusieji),

10 (senjorai nuo 35 m.)

FIZINIS PASIRUOŠIMAS:

Atsispaudimai: 55 (iki 16m.), 80 (suaugusieji);

Atsilenkimai:80 (iki 16m.), 90 (suaugusieji);

Pritūpimai:80 (iki 16m.), 90 (suaugusieji).