



1 DAN EGZAMINO PROGRAMA (JUODAS DIRŽAS)

KATA

Bassai-Dai, Jion, Empi, Kanku-Dai (pasirinkti vieną kata)

TECHNIKA JUDANT (su judėjimu ir WKF pirštinėmis)

- | | |
|--|---------------------------|
| 1. Kizami – zuki/ kizami-zuki | 1 x dešinė ir kairė pusė |
| 2. Kizami - zuki / gyaku zuki, /gyauku gyaku zuki | 2 kartai |
| 3. Kizami - zuki /gyaku - oi zuki | 2 kartai |
| 4. Gyaku - zuki (vienas šuoliukas atgal) /gyaku zuki/kizami mawashi geri (šuoliukas atgal)/
gyaku -gyaku zuki | 2 kartai |
| 5. Gyaku - zuki /kizami -zuki su kojos perkeitimu/ kizami -ura geri | 2 kartai |
| 6. Gyaku -zuki /kizami -mawashi (koją gražinti į galą)/ gyaku -zuki /ura geri | 2 kartai |
| 7. Kizami-zuki (su galinės kojos judesiu)/gyauku-zuki/ kizami -mawashi geri | 2 kartai |
| 8. Mawashi geri -chudan /gyaku - zuki jodan /kizami -ura geri | 1x dešinė ir kairė pusė |
| 9. Gyaku- zuki /kizami -mawashi (vienas šuoliukas atgal) ushiro- ura geri | 2 kartai |
| 10. Laisva kombinacinė technika | 1x dešinė ir kairė pusė |
| 11. Su galine koja žingsnis į priekį/ ushiro- kiza tobi -mikazuki kiza tobi/ ushiro -ura geri | 1 kartą į priekį ir atgal |
| 12. Kizami- mawashi geri (nenuleidus koją) | 10 k. |

TECHNIKA POROJE

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. Kizami- zuki/gyauku-oi zuki | 1x dešinė ir kairė pusė |
| 2. Gyaku -zuki (klaidinantis judesys - galinės kojos žingsnis į šoną), | 1x dešinė ir kairė pusė |
| 3. Gyaku- zuki (klaidinantis judesys - priekinė kojos žingsnis atgal) | 1x dešinė ir kairė pusė |
| 4. Kizami -zuki (klaidinantis judesys - galinės kojos žingsnis į šoną) | 1x dešinė ir kairė pusė |
| 5. Gyaku- zuki/kizami- mawashi (koją gražinti į galą)/gyaku -zuki /pakirtimas, laisva ataka | 1x dešinė ir kairė pusė |
| 6. Ura- geri jodan (klaidinantis judesys - galinės kojos žingsnis į šoną)/
ta pačia koja pakirtimas ir technikos užbaigimas | 1x dešinė ir kairė pusė |
| 7. Gyaku -zuki/kizami zuki (su kojos perkeitimu)/ kizami- ura geri | 1x dešinė ir kairė pusė |
| 8. Kombinacijų rinkinys-dešimtukas:
1. Gyaku -zuki 2. Kizami-gyaku zuki 3. Pakeisti stovėseną gyaku -uraken gyaku
4. Gyaku -zuki jodan 5. Stovėsenos pakeitimas- tiesti priekinę ranką kizami -mawashi geri
6. Priekinės rankos blokas kizami-zuki 7. Žingsnis atgal 8. Ura- mawashi geri
9. Įšėjimas į šoną gyaku -zuki, 10. Laisva technika. | Atlikti vieną kartą |

PASTABA. Atlikti vienas-vienas su KIME. WKF pilnos apsaugos. Vertinama kontrolė ir tikslumas.

KUMITE (WKF pilnos apsaugos)

Tori 1. Gyaku- zuki 2. Kizami- zuki 3. Kizami- zuki/gyaku zuki. 4. Gyaku- zuki/kizami mawashi geri 5. Gyaku- zuki/ura- geri

PASTABA. Uke po kiekvienos Tori atakos ginasi ir kontratakuoja. Tori atakuoja eilės tvarka po vieną kartą.

JYU KUMITE (kovų skaičius komisijos sprendimu). Kovos trukmė 1 -2 min.