

## Apšilimas (10 min.)

- Bėgimas vietoje
- *Riešų sukimas*: sunėrus rankų pirštus, rankas laikant priešais save sulenktas per alkūnes sukamieji riešų judesiai nuo savęs ir į save;
- *Rankų sukimas per alkūnes*: sukamieji rankų judesiai per alkūnes į vidinę ir išorinę puses, į šonus;
- *Malūnai*: rankų sukimas malūnu į abi puses,
- *Rankų sugniaužimai*: rankų pirštų stiprus sugniaužimas į kumščius ir staigus ištiesimas; stenktis atlikti kuo greičiau;
- *Kūno pasukimas į skirtingas puses*: viršutinė kūno dalis, pečiai ir liemuo sukami į kairę pusę, tuo pat metu klubai ir kojos sukami dešine pusę ir atvirkščiai, veiksmas stliekamas greitėjan;
- *Chiza geri*. Pradinė padėtis viena koja priekyje, rankomis mojančios iš viršaus atliekamas smūgis keliu iš kojos pastatytos atgal, po smūgio kojos pakeičiama padėtimi, smūgiavusi koja statoma į priekį, o atraminė vėl atlieka smūgį;
- *Bėgimas su smūgiais*, rankos sulenktos per alkūnes, delnai suspausti į kumščius, kumščiai pakelti smakro aukštyje. Bėgant vietoje atliekami rankų tiesimai ranka sukamuojama judesiu išsitiesia į priekį smakro aukštyje, sukamuojama judesiu grįžta į pradinę padėtimi išsitiesia kita ranka;
- *Kojų kryžiučiai*: Pradinė padėtis kojos pečių plotyje, rankos sulenktos per alkūnes, pakeltos smakro aukštyje. Pašokus sukryžiuoti kojas, antrą kart pašokus, kojos grįžta į pradinę padėtimi.
- *Kelio kėlimas tiesiai ir į šonus*. Pradinė padėtis kojos dubens plotyje, rankos sulenktos per alkūnes, pakeltos smakro aukštyje. Kelti koją sulenktą per kelieną, nuleisti koją ir vėl kelti ją tik į šoną.

## TECHNIKA (30 min)

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| 1. Judėjimas (du šuoliukus pirmyn, du šuoliukai atgal)    | 10 k. dešinė ir kairė pusė |
| 2. Gyaku zuki   | 10 k dešinė ir kairė pusė  |
| 3. Gyaku zuki chudan - jodan                              | 10 k. dešinė ir kairė pusė |
| 4. Kizami zuki -gyaku zuki (atlikti su kojos pastatymais) | 2 k. dešinė ir kairė pusė. |
| 5. Gyaku - gyaku zuki                                     | 10 kartų                   |
| 6. Gyaku zuki (dukart atšokti) - gyaku gyaku zuki         | 10 kartai                  |
| 7. Kizami mawashi geri                                    | 10x dešinė ir kairė koja   |
| 8. Kizami ura mawashi geri                                | 10x dešinė ir kairė koja   |
| 9. Gyaku zuki/kizami mawashi geri                         | 10x dešinė ir kairė pusė   |

**Pastaba: po technikos atlikimo du šuoliukai atgal ir vienas šuoliukas į priekį.**

### Baigiamoji dalis 10 - 15 min.

(atvėsimas, raumenų pratempimas)

Tempimo, lankstumą lavinantys pratimai: špagatai; virvutė; atsisėdus ant žemės pasilenkimai pirmyn prie suglaustų kojų; sėdint plačiai kojomis pasilenkimas pirmyn; į šonus prie vienos, prie kitos kojų (**pratimai atliekami ramiai, statiškai, ištempus raumenis palaikyti**).