

## 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 sukamuoju judesiu išsitiesia į priekį smakro aukštyje, sukamuoju judesiu grįžta į pradinę padėtį išsitiesia kita ranka;
- *Kojų kryžiučiai*: Pradinė padėtis kojos pečių plotyje, rankos sulenktos per alkūnes, pakeltos smakro aukštyje. Pašokus sukryžiuoti kojas, antrą kart pašokus, kojos gryžta į pradinę padėtį.
- *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 (30-40 min) (visi pratimai atliekami po 10 kartų iš dešinės ir kairės stovėsenų)

1. Kizami zuki -gyaku zuki
2. Gyaku zuki chudan –jodan
3. Kizami zuki su kojos pakeitimu (du šuoliukai atgal)
4. Gyaku -gyaku zuki (du šuoliukai atgal)
5. Gyaku zuki (du šuoliukai atgal) , gyaku gyaku
6. Kizami - zuki (du šuoliukai atgal), gyaku -gyaku zuki
7. Gyaku zuki- kizami zuki su kojos pakeitimu (du šuoliukai atgal)
8. Gyaku zuki/kizami mawashi geri (du šuoliukai atgal)

### 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**).