EgzaminÅ³ programa

Â 10 KYU (baltas dirÅ¾as su raudona juostele)Â Â STOVÄ–SENOS: Yoi Dachi, Fudo Dachi, Musubi Dachi, Zenkutsu Dachi RANKÅ² TECHNIKA: Seiken Tsuki (Jodan /Chudan/ Gedan)
Morote Tsuki (Jodan /Chudan/ Gedan) Seiken Mae Ago Uchi (Jodan) GYNYBA: Seiken Jodan Uke
Seiken Mae Gedan Barai KOJÅ² TECHNIKA: Hiza Ganmen Geri,Â Kin Geri, Mae Geri Chudan Chusoku
KATA: Â TEORIJA: Karategi dÄ—vÄ—jimas, lankstymas, dirÅ¾o uÅ¾riÅ¡imas.
Dojo etiketas, skaiÄ•iavimas japoniÅ¡kai iki 10,
sveikinimosi formos. IMTYNÄ–S: Griuvimo technika (ukemi) , pratimai: Ant Å¡ono Ant nugaros Ä® priekÄ¯ KÅ«lverstis pirmyn/atgal suglaustomisÂ kojomis KÅ«lverstis pirmyn/atgal per viena petÄ¯ Â FIZINIS PASIRUOÅ IMAS: 10 min. Kin Geri keiÄ•iant (hidari, migi)
Atsispaudimai, pasilenkimai, pritÅ«pimai pagal fizinio pasiruoÅ¡imo lentelÄ™ Â Â Â

TECHNIKA: Shuto Sakotsu Uchi
Shuto Uchi Komi
Shuto Yoko Ganmen Uchi
Shuto Hizo Uchi
Shuto Jodan Uchi Uchi Nihon Nukite Jodan Â
Yohon Nukite (Chudan, Jodan) GYNYBA: Shuto Mae Gedan Barai
Shuto Jodan Uke
Shuto Chudan Uchi Uke
Shuto Chudan Soto Uke
Shuto Uchi Uke Jodan Osae Uke KOJÅ² TECHNIKA: Mae Kakato Geri Â Jodan / Chudan / Gedan (Gedan Kansetsu) KATA: Pinan Sono Ni TEORIJA: Bendras ir specialus fizinis pasiruoÅ¡imas, pratimÅ³ pavyzdÅ¾iai. IMTYNIÅ² TECHNIKA: Â yu Kumite su 12 prieÅ¡ininkÅ³ FIZINIS PASIRUOÅ IMAS: 8 min.Mawashi Geri Gedan
8 min. Yoko Geri Chudan Ji yu Kamae Atsispaudimai, pasilenkimai, pritÅ«pimai pagal fizinio pasiruoÅ¡imo lentelÄ™. Â KYU AmÅ¾ius Atsispaudimai Pasilenkimai PritÅ«pimai 12 - 13 35 35 50 14 - 15 40 40 55 +16 45 45 60 Â Â Â Â Â 4 KYU(Å¾alias dirÅ¾as)Â Â STOVÄ–SENOS: Shiko Dachi,Â Â RANKÅ² TECHNIKA: Jodan Hiji Ate Chudan Mawashi Hiji Ate Â Jodan Â Yoko Â Hiji Ate
Jodan / Chudan Age Hi ji Ate
Oroshi Hiji Ate
Ushiro Hiji Ate GYNYBA: Shuto Juji Uke Jodan /Gedan Jodan Hiji Uke Chudan Hiji Â Uke KOJÅ² TECHNIKA: Ushiro Geri Jodan ,Chudan, Gedan. KATA: Pinan Sono San TEORIJA: Ibuki reikÅ¡mÄ—, poveikis organizmui. KUMITE: Ji yu Kumite su 15 prieÅ¡ininkÅ³ IMTYNIÅ² TECHNIKA: Â Â Â Â FIZINIS PASIRUOÅ IMAS: 9 min.Mawashi Geri Gedan Fudo Dachi
9 min. Mawashi Geri - Yoko Geri - Ushiro Geri
Ji yu Kamae keiÄ•iant Atsispaudimai, pasilenkimai, pritÅ«pimai pagal fizinio pasiruoÅ¡imo lentelÄ™. Â KYU AmÅ¾ius Atsispaudimai Pasilenkimai PritÅ«pimai Â 13 14 - 15 45 45 60 +16 50 50 70 Â Â Â Â Â Â Â 3 KYU(violetinis dirÅ¾as)Â Â STOVÄ–SENOS: Moro Ashi Dachi,Â RANKÅ² TECHNIKA: Shotei Jodan /Chudan/ Gedan Seiken Chuda/Jodan Mawashi Uchi Seiken JodanÂ AgeÂ Uchi Â Â GYNYBA: Shotei Â Jodan / Chudan / Gedan Uke. Shotei Jodan Age Uke Gedan Shotei Morote Uke Mae Shuto Mawashi Uke Haito Uchi Uke Chudan/ Jodan Tai- Sabaki 1,2,3,4 KOJÅ² TECHNIKA: Ushiro Mawashi Geri (Jodan, Chudan, Gedan) Â Jodan Kake Geri Â KATA: Sanchin no TEORIJA: Meditacija ir jos reikÅ¡mÄ—. IMTYNIÅ² TECHNIKA: Â Â Â Â Â KUMITE: Ji yu Kumite su 20 prieÅ¡ininkÅ³ FIZINIS PASIRUOÅ IMAS: 10 min.Mawashi Geri Gedan
10 min. Yoko Geri Chudan Ji yu Kamae Atsispaudimai, pasilenkimai, pritÅ«pimai pagal fizinio pasiruoÅ¡imo lentelÄ™. Â KYU AmÅ¾ius Atsispaudimai Pasilenkimai PritÅ«pimai 14 - 15 50 50 70 +16 55 60 80 Â Â Â Â Â Â 2 KYU(mÄ—lynas dirÅ¾as)Â Â STOVÄ–SENOS: Kake Dachi RANKÅ² TECHNIKA: Koken Uke Jodan /Chudan /Gedan
Jodan Age Tsuki

GYNYBA: Koken Uke Jodan /Chudan /Gedan Kawashi-Waza KOJÅ² TECHNIKA: Oroshi Uchi Kakato Geri
Oroshi Soto Kakato Geri
Jodan Uchi Haisoku Geri KATA: Pinan Sono Yon TEORIJA: Klausimai apie treniruotÄ—s struktÅ«rÄ…, savaitÄ—s mikrociklus, teorinÄ—s ir praktinÄ—s Å¾inios. IMTYNIÅ² TECHNIKA: Â Â Â KUMITE: Ji yu Kumite su 25 prieÅ¡ininkais Â Atsispaudimai Pasilenkimai PritÅ«pimai Â 15 55 60 80 +16 60 70 90 Â Â Â Â Â 1 KYU(rudas dirÅ¾as)Â Â STOVÄ–SENOS: Ushihachiji Dachi RANKÅ² TECHNIKA: J Chudan, Gedan Haito Uchi Morote Jodan Haito Uchi Haishu Uchi Jodan / Chudan GYNYBA: Kake Uke Jodan /Chudan
Â Morote Kake Uke Jodan /Chudan KOJÅ² TECHNIKA: Tobi Hiza Geri Tobi Chusoku Mae GeriÂ Â Â Tobi Sokuto Yoko Geri Tobi Â MawashiÂ Geri Â KATA: Pinan Sono Go TEORIJA: TeisÄ—jÅ³ gestai, jÅ³ reikÅ¡mÄ—. IMTYNIÅ² TECHNIKA: Â Â Â Â Â KUMITE: Ji yu Kumite su 30 prieÅ¡ininkÅ³ FIZINIS PASIRUOÅ IMAS: 5 min.Yoko Tobi Geri, 5 min. Mae Tobi Geri, Ji yu Kamae keiÄ•iant
Atsispaudimai, pasilenkimai, pritÅ«pimai pagal fizinio pasiruoÅ¡imo lentelÄ™. Â Atsispaudimai Pasilenkimai PritÅ«pimai +16 70 80 100 Â Â Â Â Â Â 1 DAN(juodas dirÅ¾as
STOVÄ–SENOS: Â RANKÅ² TECHNIKA: Jodan, Chudan Hira ken Tsuki Mawashi Hira ken Tsuki OroshiÂ Hira ken Tsuki Yama- Tsuki GYNYBA: Sukui Uke Hiki Uke KOJÅ² TECHNIKA: Tobi Ushiro Geri Tobi Ushiro Mawashi GeriÂ Â Â Tobi Teisoku Mawashi Soto Keage Â KATA: Geksai Dai Kata Yantsu Kata Â TEORIJA: Â IMTYNIÅ² TECHNIKA: Â Â Â Â Â KUMITE: Ji yu Kumite su 20 prieÅ¡ininkÅ³ raund (1min) FIZINIS PASIRUOÅ IMAS: Â Â Â Â Â Â 2 DAN(juodas dirÅ¾
STOVÄ–SENOS: Â RANKÅ² TECHNIKA: Keiko Uchi Jodan Toho Uchi Â Ryuto Ken Jodan /Chudan GYNYBA: Teisho Uke Â Seiryuto Uke Koken Yoko Uke KOJÅ² TECHNIKA: Mawashi Kaiten Geri KATA: Tensho Kata Geksai Sho Kata TEORIJA: Â IMTYNIÅ²

TECHNIKA: Â Â Â Â Â KUMITE: Ji yu Kumite su 30 prieÅ¡ininkÅ³ raund (1min)
FIZINIS PASIRUOÅ IMAS: Â Â Â Â Â Â 3 DAN(juodas dirÅ¾as)Â Â STOVÄ–SENOS: Â RANKÅ² T
Oya Yubi Ken Jodan /Chudan Naka Yubi Ippon Ken Jodan /Chudan Ippon Nukite Â GYNYBA:
Nagashi Shotei, Haishu Uke Sokumen-Awase-Uke KOJÅ² TECHNIKA: Age Kakato Ushiro Geri
KATA: Saifa Kata Kanchi Kata TEORIJA: Â IMTYNIÅ² TECHNIKA: Â Â Â Â
Â KUMITE: Ji yu Kumite su 40 prieÅ¡ininkÅ³ raund (1min) FIZINIS PASIRUOÅ IMAS: Â Â Â Â Â