

## EGZAMINŲ TECHNIKA 4 Kyu

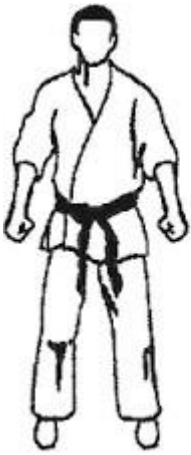
<b>STOVĖSENOS:</b>	Heisoku Dachī, Heiko Dachī, Ushihachi ji Dachī.
<b>RANKŲ TECHNIKA:</b>	Shuto Sakotsu Uchi, Shuto Sakotsu Uchi Komi, Shuto Yoko Ganmen Uchi, Shuto Hizo Uchi, Shuto Jodan Uchi Uchi.
<b>GYNYBA:</b>	Shuto Jodan Uchi Uke Shuto Jodan Uke, Shuto Gedan Uchi Uke, Shuto Chudan Soto Uke, Mae Shuto Mawashi Uke, Shuto Mae Gedan Barai.
<b>KOJŲ TECHNIKA:</b>	Yoko Geri Jodan, Mawashi Geri Jodan Haisoko / Chusoku, Ushiro Geri Jodan.
<b>KATA:</b>	Sanchin no
<b>KUMITE:</b>	Ji yu Kumite kovų skaičius: 12 (iki 10 m.) 14 (iki 16 m.), 15 (iki 18 m.), 15 (suaugusieji), 10 (senjorai nuo 35 m.)
<b>TEORIJA:</b>	Ibuki anatominis veikimas.
<b>FIZINIS PASIRUOŠIMAS:</b>	Atsispaudimai: 30 (iki 14 m.), 40 (iki 16m.), 50 (suaugusieji); Atsilenkimai: 40 (iki 14 m.),50 (iki 16m.), 60 (suaugusieji); Pritūpimai: 40 (iki 14 m.),50 (iki 16m.), 60 (suaugusieji).

### STOVĖSENOS Heisoku Dachī



Iš Yoi Dachī Suveskite kojas vieną prie kitos. Kai pasakys “Naore”, atitraukite dešinę koją nuo kairės į Fudo Dachī.

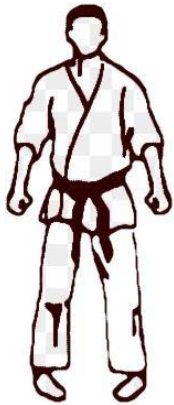
## Heiko Dach



Panaši kaip Heisoku Dach, tik ši stovésena yra siauresnė nei jūsu pečių plotis.



## Ushihachi ji Dach



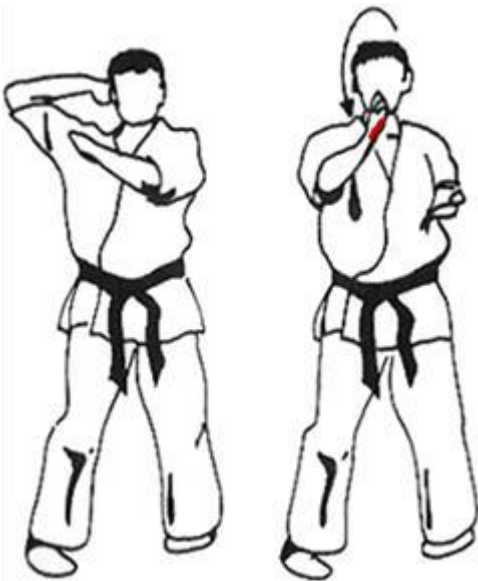
Iš Yoi Dach pasisukite ant pėdų pagalvėlių taip, kad jūsu kulnai būtų nukreipti į išorę, o kojų pirštai vienas į kitą.



---

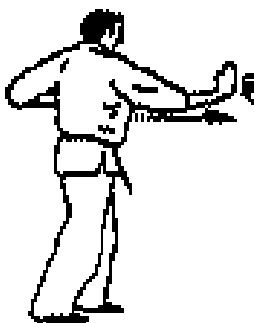
## RANKŲ TECHNIKA

### Shuto Sakotsu Uchi



Smūgiukite dešine ranka esančia už galvos žemyn į raktikaulį, o kairę ranką pritraukite į Hikite poziciją. Smūgis į raktikaulį.

### Shuto Sakotsu Uchi Komi



Tai yra tiesus smūgis Shuto į saulės rezginį. Dešinė ranka smūgiuokite tiesiai į priekį, o kairę ranką atitraukite į Hikite poziciją.

### Shuto Yoko Ganmen Uchi



Smūgiuokite ranka esančia už galvos, lankiniu judesiu į smilkinį, tuo pačiu metu kairę ranką atitraukdami į Hikete poziciją.

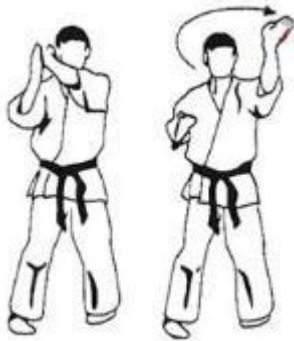
### Shuto Hizo Uchi



Tai smūgis lanku į šonkaulius.

## Shuto Jodan Uchi Uchi

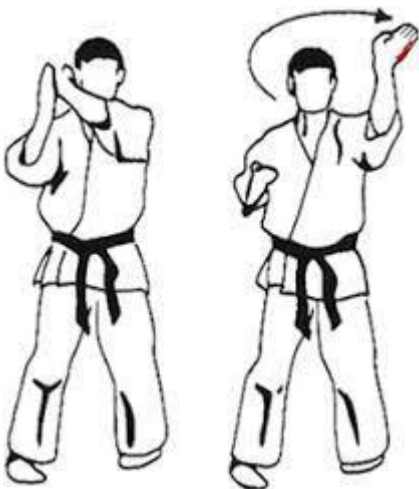
Dešine ranka smūgiukite nuo kairiosios ausies į kaklą, o kairę ranką tuo pačiu metu pritraukite į Hikite



---

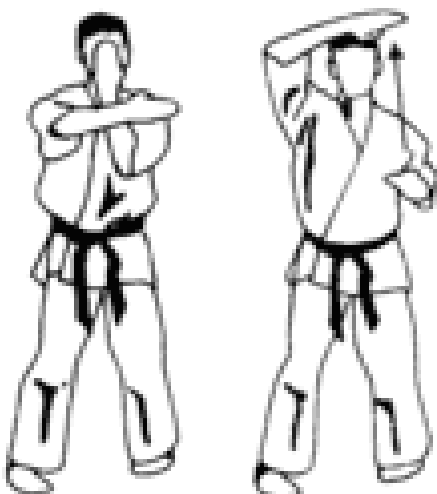
## GYNYBA

### Shuto Uchi Uke Jodan



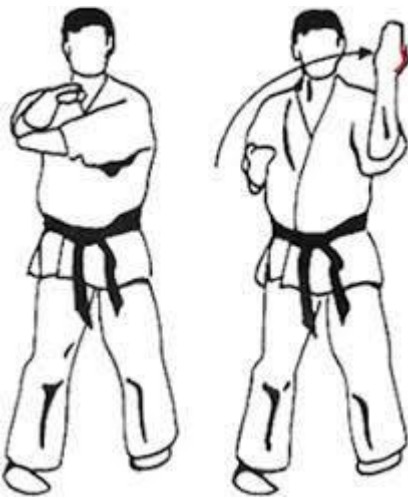
Blokuokite dešine ranka nuo kairiosios ausies gindami savo veidą, o kairę ranką pritraukite į Hikite poziciją.

### Shuto Jodan Uke



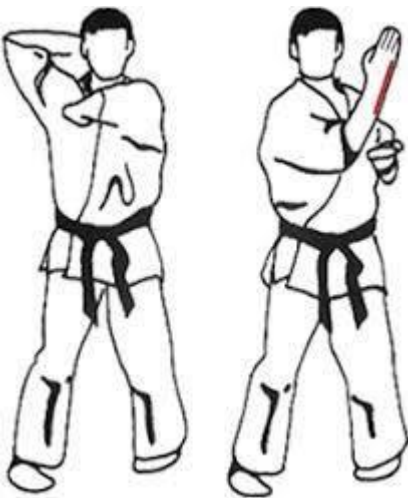
Atliekamas kaip ir Seiken Jodan Uke, tik blokuojame Shuto paviršiumi.

### Shuto Chudan Uchi Uke



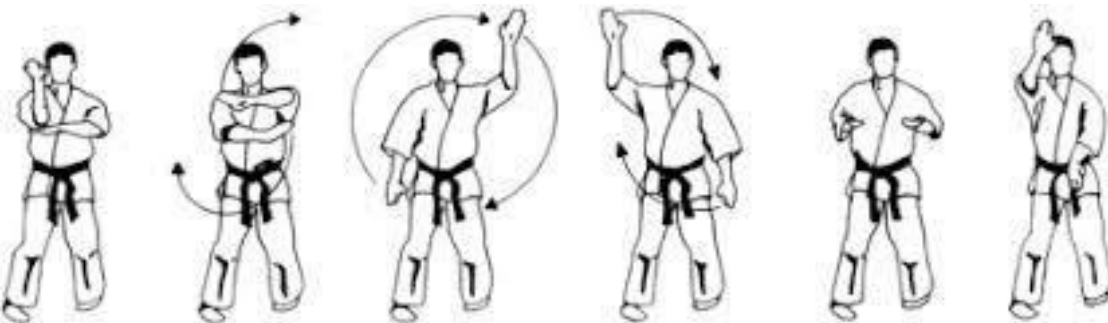
Alliekamas kaip ir Seiken Chudan Uchi Uke, tik blokuojame Shuto paviršiumi.

### Shuto Chudan Soto Uke



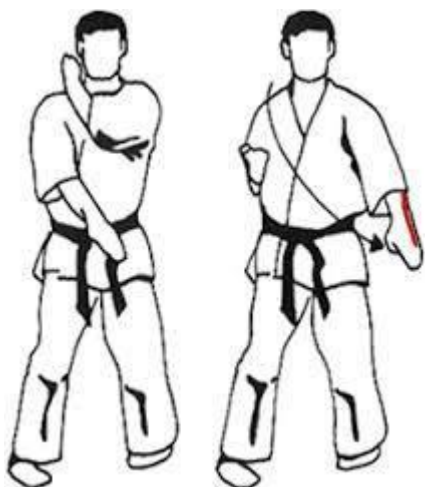
Atliekamas kaip ir Seiken Chudan Soto Uke, tik blokuojame Shuto paviršiumi.

### Mae Shuto Mawashi Uke



Abi rankos juda ratu prasilenkdamos, blokas baigiasi smūgiais Shotei Jodan ir Shotei Gedan.

## Shuto Mae Gedan Barai



Atliekamas kaip ir Seiken Mae Gedan Barai, tik blokuojame Shuto paviršiumi.

---

## KOJŲ TECHNIKA

### Yoko Geri Jodan



Atliekamas kaip ir Yoko Geri Chudan, tik Jodan aukštyje.

### Mawashi Geri Jodan Haisoko / Chusoku



Mawashi Geri Jodan Haisoku ir Chusoku yra atliekami kaip ir Chudan Mawashi Geri, tik Jodan aukštyje. Chusoku atliekama pagalvėlė, Haisoku -keltimi

Ushiro Geri Jodan.



Atliekamas kaip  
ir Ushiro Geri  
Chudan, tik  
Jodan aukštyje.