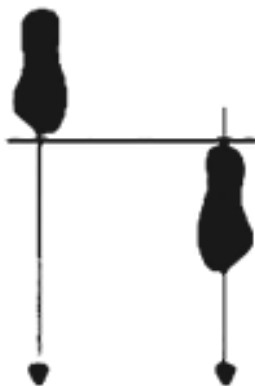


EGZAMINŲ TECHNIKA 5 Kyu

STOVĖSENOS:	Moro Ashi Dachī
RANKŲ TECHNIKA:	Shotei Jodan /Chudan/ Gedan Uchi, Jodan Hi ji Ate Uchi.
GYNYBA:	Shotei Jodan / Chudan / Gedan Uke
KOJŲ TECHNIKA:	Mawashi Geri Chudan Chusoku / Haisoku, Ushiro Geri Chudan / Gedan.
KATA:	Pinan Sono San
RENRAKU:	Mae Geri Chudan – Yoko Geri Chudan – Ushiro Geri Chudan – Zenkutsu Dachi – Gyaku Tsuki Chudan – Kamae Dachi
KUMITE:	Ji yu Kumite kovų skaičius: 10 (iki 10 m.) 12 (iki 16 m.), 12 (iki 18 m.), 12 (suaugusieji), 10 (senjorai nuo 35 m.)
TEORIJA:	Kyokushin karate kovos būda
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 30 (iki 14 m.), 35 (iki 16m.), 45 (suaugusieji); Atsilenkimai: 35 (iki 14 m.),45 (iki 16m.), 55 (suaugusieji); Pritūpimai: 35 (iki 14 m.),45 (iki 16m.), 55 (suaugusieji).

STOVĖSENOS

Moro Ashi Dachī



Iš Yoi Dachī ženkite į priekį kaire koja taip, kad kairės kojos kulnas ir dešinės kojos pirštai būtų vienoje linijoje. Stovėseną yra pečių pločio. svoris paskirstytas tolygiai.

Judėjimas

Yra 2 būdai atsistoti į Moro Ashi Dachī:

- 1) kai judesį pradėdami priekine koja, o galinę pristatoma priekinės kojos kulno linijoje;
- 2) kai judesį pradėdami galine koja, o kita pristatoma pirmosios kulno linijoje.

Apsisukimas

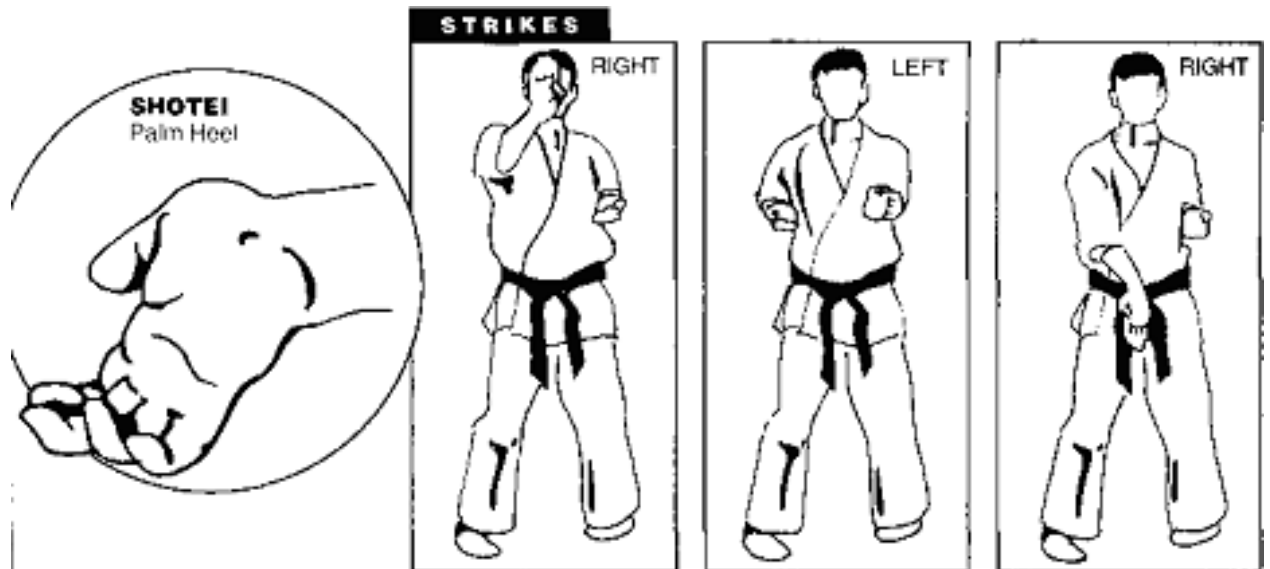
Priekinę koją perkeltite per du pečių pločius šoną vienoje linijoje. Apsisukite 180 laipsnių kampu ant pėdų pagalvėlių.

Grįžimas į Fudo Dachī

Patraukite savo priekinę koją (šiuo atveju kairę) prie dešinėsios, tuo pačiu metu sukįžiukite rankas virš krūtinės, o leisdami jas žemyn grįžkite į Fudo Dachī stovėseną.

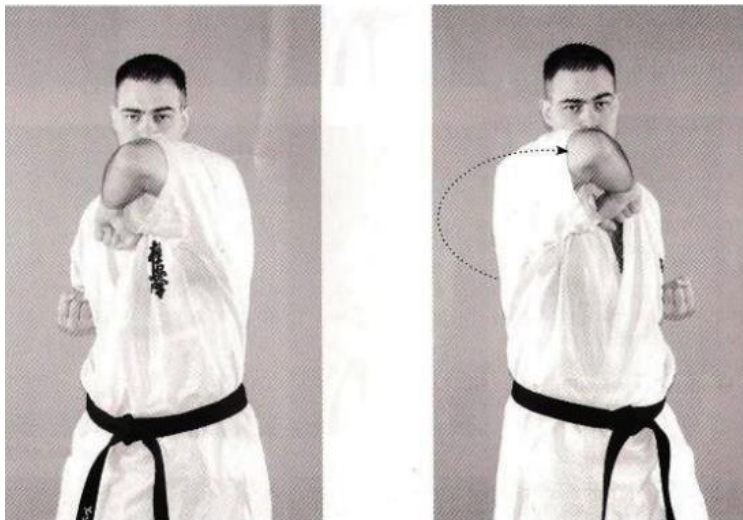
RANKŲ TECHNIKA

Shotei Jodan / Chudan / Gedan Uke



Visi trys Shotei smūgiai yra atliekami panašiai kaip paprastas Tsuki. Jodan Shotei – smakro aukštyje. Chudan Shotei – saulės rezginio aukštyje. Gedan Shotei – tarpkojo aukštyje.

Jodan Hi ji Ate Uchi



Smūgiuojama dešine alkūne Jodan lygyje, o kairė ranka Hikete pozicijoje ir atvirkščiai.