

3 KYU (ŽALIAS DIRŽAS SU RUDA JUOSTELE)

EGZAMINŲ TECHNIKA

STOVĖSENOS:	Take Dachii
RANKŲ TECHNIKA:	Chudan Hi ji Ate Uchi, Jodan/ Chudan Mae Hi ji Ate Uchi, Jodan / Chudan Age Hi ji Ate Uchi, Oroshi Hi ji Ate Uchi, Ushiro Hi ji Ate (Ura)Uchi.
GYNYBA:	Shuto Juji Uke Jodan /Gedan .
KOJŲ TECHNIKA:	Mae Kakato Geri Jodan / Chudan / Gedan.
KATA:	Sanchin no
KUMITE:	Ji yu Kumite kovų skaičius: 15 (iki 10 m.) 16 (iki 16 m.), 18 (iki 18 m.), 18 (suaugusieji), 10 (senjorai nuo 35 m.)
TEORIJA:	Technikos ir varžybų terminų žinios, Meditacija.
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 35 (iki 14 m.), 45 (iki 16m.), 60 (suaugusieji); Atsilenkimai: 45 (iki 14 m.),60 (iki 16m.), 70 (suaugusieji); Pritūpimai: 45 (iki 14 m.),60 (iki 16m.), 70 (suaugusieji).

STOVĖSENOS

Take Dachii



Stovėseną:

Iš Yoi Dachii šoktelkite į priekį kairiąja koja ir atlikite Uraken Uchi. Dešinioji koja turi būti sukryžiuota už jūsų kairės kojos.

Judėjimas:

Šoktelkite į priekį kairiąja koja ir tuo pačiu metu uždenkite veidą dešiniuoju Shotei ir smūgiuokite Uraken Uchi kairiąją ranka.

Apsisukimas:

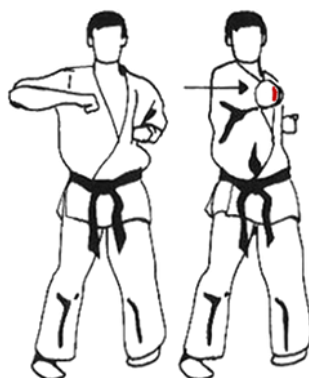
Nejudindami savo pėdų, pasukite galvą 180° laipsnių, kol smūgiuojate Uraken Uchi dešiniąja ranka. Per pirmą žingsnį po Mawatte jūs turite šoktelėti į priekį savo dešiniąja koja taip, kad kairioji koja būtų sukryžiuota už dešinėsios.

Sugrįžimas:

Pritraukite kairiąją koją prie priekinės taip kol pėdos susilies, tuo pačiu metu sukryžiuodami rankas virš krūtinės. Grįžkite į Fudo Dachii stovėseną.

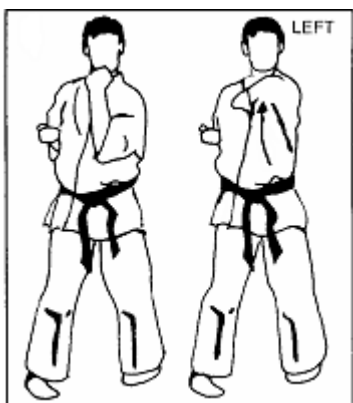
RANKŲ TECHNIKA

Chudan Hi ji Ate Uchi



Smūgis atliekamas alkūne Chudan aukštyje. Smūgis yra atliekamas lankiniu judesiu, tuo pačiu metu atitraukiant dešiniąją ranką į Hikete poziciją.

Jodan/ Chudan Mae Hi ji Ate Uchi



Chudan – smūgis atliekamas Hiji (alkūne) iš apačios į saulės rezginį.
Jodan – atliekamas kaip Mae Hiji Ate Chudan tik smūgiuojate į smakrą.

Jodan / Chudan Age Hi ji Ate Uchi



Age Hiji (Ate) Uchi Jodan

Smūgiuojama alkūne iš apačios į veido sritį.

Age Hiji (Ate) Uchi Chudan

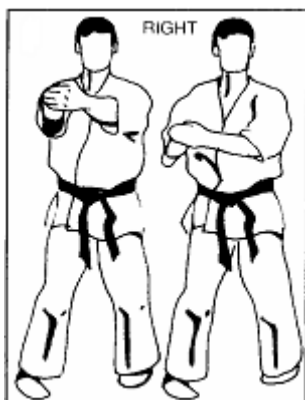
Atliekamas alkūne iš apačios į viršų Chudan aukštyje

Oroshi Hi ji Ate Uchi



Užsimokite dešine ranka už galvos alkūne smūgiuodami iš viršaus žemyn, o kairę ranką pritraukite į Hikite poziciją.

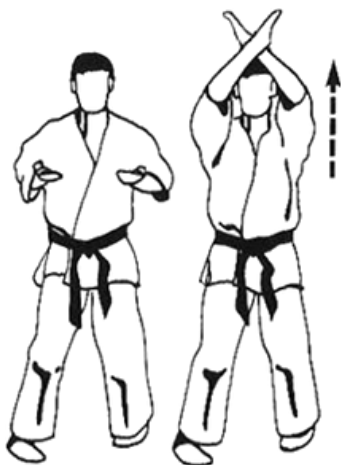
Ushiro Hi ji Ate (Ura)Uchi.



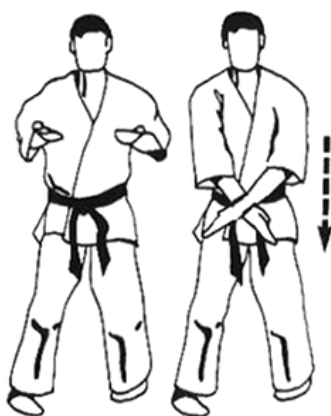
Tai smūgis alkūne atgal. Galvą pasukite smūgio kryptimi.

GYNYBA

Shuto Juji Uke Jodan /Gedan



Gynyba prasideda: abi rankos Hikite pozicijoje. Blokuokite į viršų, kryžiuodami rankas virš galvos. Jeigu dešinė koja priekyje, dešinė ranka taip pat priekyje.



Gynyba prasideda: abi rankos Hikite pozicijoje. Blokuokite į apačią, kūnas palinkęs į priekį, nugara tiesi.

KOJŲ TECHNIKA

Mae Kakato Geri Jodan / Chudan / Gedan



Jodan – Smūgiudami pakelkite kelį kuo aukščiau ir spirkite Kakato (kulnu) į veido sritį.

Chudan – Smūgis Kakato (kulnu) į saulės rezginį.

Gedan – Smūgis Kakato (kulnu) į tarpkojį.

KATA

Sanchin no

KUMITE (kovos)

Ji ju Kumite kovų skaičius:

- 15 (iki 10 m.)
 - 16 (iki 16 m.),
 - 18 (iki 18 m.),
 - 18 (suaugusieji),
 - 10 (senjorai nuo 35 m.)
-

FIZINIS PASIRUOŠIMAS:

- Atsispaudimai: 35 (iki 14 m.), 45 (iki 16m.), 60 (suaugusieji);
- Atsilenkimai: 45 (iki 14 m.),60 (iki 16m.), 70 (suaugusieji);
- Pritūpimai: 45 (iki 14 m.),60 (iki 16m.), 70 (suaugusieji).