

3 – 1 kyu par brūno jostu**Fiz. sagatavotība:**

Atspiešanās -	45 – 50 – 55 reizes
Lēcieni «Jump» (vai arī pietupieni) -	45 – 50 – 55 reizes
Prese -	45 – 50 – 55 reizes

***Kihon* kamae (sparinga variants)**

Kizami dz.	6#6	
Uraken uchi		
Gyaku dz.		
Oi dz.	4#4	
Oi-gyaku dz.		
Kizami dz., oi dz.		
Kizami dz., gyaku dz.		
Kizami dz., oi dz., gyaku dz.	2#2	
Oi dz., kizami dz.	3#3	
Oi dz., gyaku dz		
Gyaku zuki, gyaku zuki (ar soli)		
Gyaku zuki, uraken uchi (ar soli)		
Zuki kombinācijas	1#1	
Mae geri, oi dz.	4#4	
Gyaku dz., mae geri		
Gyaku dz., mawashi geri		
Gyaku dz., kizami mawashi geri		
Gyaku dz., yoko geri		
Ushiro geri, gyaku dz.		
Ura mawashi geri		
Gyaku dz., ura mawashi geri		
Keri kombinācijas	1#1	
Mae geri, yoko geri, mawashi geri, ushiro geri (uz vietas)	5#5	

Jebkuras kombinācijas izmantošana pāri (pēc eksaminatora prasītā)**KATA:**

- 3 kyu – Bassai-Dai
- 2 kyu – Bassai-Dai, Dzion
- 1 kyu - Bassai-Dai, Dzion, Kanku-Dai

Bunkai – visiem!**KUMITE****Jyu ippon kumite**

- Jo dan:* kizami dz., oi dz., gyaku dz.
- Chu dan:* kizami dz., oi dz., gyaku dz.
- Mae geri, Yoko geri kekomi, Mawashi geri, Ura mawashi geri, Ushiro geri.

Jiy-kumite

Bērniem, Kadetiem, Sievietēm - 2.00 min., Vīriešiem – 3.00 min.

Sitieni ar rokām un kājām pa «ķepu» visu laiku mainot ķepas novietojumu. (4 – 6 – 8 reizes)

Vecāki par 16 gadiem – Tamasivari (dēļi 1,5-2 cm) 3kyu – 1 sitien ar roku vai kāju (pēc izvēles), 2kyu – 2 sitieni ar roku vai kāju (dažādi, pēc izvēles), 1kyu – 3 sitieni ar roku vai kāju (dažādi, pēc eksaminatora prasītā)