

8 kyu uz balti dzeltenī jostu – nacionālā atestācija (bērniem)
uz dzelteno jostu

Fiziskā sagatavotība:

Atspiešanās -	20 reizes	Veiklība: kreisais «špagats»
Lēcieni «Jump» -	20 reizes	labais «špagats»
Prese -	20 reizes	sānu «špagats»

Bērniem līdz 18 gadiem «+» akrobātika:

«ritentiņš» ar kreiso un labo roku
«tiltiņš»
kūlenis uz priekšu
kūlenis uz atpakaļu
«diognālais» kūlenis ar kreiso un labo roku

kihon (zenkutsu dachi)

Oi dzuki (jo), gyaku dzuki (chu) **4#4**
Uraken uchi (jo), gyaku dzuki (chu)
Age uke, gyaku dzuki (chu)
Uchi uke, gyaku dzuki (chu)
Soto uke, gyaku dzuki (chu)
Gedan baray, gyaku dzuki (chu)
Shuto uke (kk-d), gyaku dzuki (chu)
Mae geri, gyaku dzuki (chu) (uz priekšu – keage, atpakaļ – kekomi) **5#5**
(mawate)
Yoko geri, gyaku dzuki (chu) (uz priekšu – keage, atpakaļ – kekomi)
Mawashi geri, gyaku dzuki (chu) (uz priekšu – chudan, koshi; atpakaļ – jodan, kubi)
Ushiro geri, gyaku dzuki (chu)
Yoko geri (keage, kekomi), gedan baray **3#3**

Kamae: pārvietošanās stājās – izklupiens, pieliekošais solis, solis, solis pa labi un pa kreisi.

KATA

HEIAN NIDAN (pieaugušajiem 18+ gadi – «+» **bunkai**)

Sanbon kumite: oi dzuki (jodan) **3#3**
oi dzuki (chudan)
oi dzuki (jo), oi dzuki (chu), mae geri **1#1**
oi dzuki (jo), oi dzuki (chu), mawashi geri

Terminoloģija