

4 kyu uz zili brūno jostu**Fiziskā sagatavotība:**

Atspiešanās -	40 reizes	Veiklība:	kreisais «špagats»
Lecieni «Jump» -	40 reizes		labais «špagats»
Prese -	40 reizes		vidējais «špagats»

Kihon kamae

Gyaku dz. (chu), uraken uchi (jo), gyaku dz. (chu) 3#3 (mawate)
Kizami dz. (jo), oi dz. (chu), gyaku dz. (chu)
Gyaku dz., mae geri, gyaku dz. (chu)
Gyaku dz., yoko geri, gyaku dz. (chu)
Gyaku dz., mawashi geri, gyaku dz. (chu)
Gyaku dz., ushiro geri, gyaku dz. (chu)
Kizami mae geri (keage), mae geri (kekomi), gyaku dz. (chu)
Kizami mae geri, yoko geri (keage), gyaku dz. (chu)
Kizami mae geri, mawashi geri, gyaku dz. (chu)
Kizami yoko geri, mawashi geri, gyaku dz. (chu)
Kizami yoko geri, ushiro geri, gyaku dz. (chu)
Kizami mawashi geri, mawashi geri, gyaku dz. (chu)
Kizami mawashi geri, ushiro geri, gyaku dz. (chu)
Ushiro geri, mawashi geri, gyaku dz. (chu)
Yoko geri, ushiro geri, mawashi geri, mae geri, uraken uchi, gyaku dz. (chu) 1#1

Sparinga variants: Mawashi geri 3#3
Gyaku dz., mawashi geri
Gyaku dz., kizami mawashi geri
Ura mawashi geri
Gyaku dz., ura mawashi geri
Gyaku dz., kizami ura mawashi geri

Pielietot jebkuru kihonu pāri (Pēc eksāmena pieņemēja lēmuma)

Kata

TEKKI SHODAN «+» **bunkai – visiem**

Divi jebkuri sitieni pa «ķepu» + divi sitieni ar kāju (Pēc eksāmena pieņemēja lēmuma, pie tam iekļaujot elkoņus un ceļus)

kumite

Jyu - Ippon kumite : (kamae) oi dz. (jo), oi dz. (chu),
mae geri, yoko geri, mawashi geri, ushiro geri.
(migi + hidari) 1#1

Jiy-kumite Bērniem 1.00 min., Pieaugušajiem – 2.00 min.