

**10 kyu** Tiesības valkāt KIMONO (baltā josta)

**Fiziskā sagatavotība:**

Roku sal., iztaisn. -	10 paz	Lokanība: Labais špagats
Lēcieni «Jamp» -	10 paz	Kreisais špagats
Prese -	10 paz	Vidējais špagats

***kihon*** (zenkutsu dachi)

Oi dzuki (chudan)	4#4 (4 uz priekšu un 4 reizes atpakaļ)
Oi dzuki (jodan)	4#4

(Sitiens ar roku)

Age uke	4#4
Uchi uke	4#4
Soto uke	4#4
Gedan baray	4#4

(Aizsardzības bloki ar rokām)

Mae geri (keage, chudan), gedan baray 5#5 (mawate) (pagrieziens par 180 grādiem)

(sitiens ar kāju, tam sekojošs bloks ar roku)

***kata***

TEI KYOKU SHODAN ( KATA – formāls vingrinājums (cīņa ar iedomātu pretinieku) ar 12 roku sitieniem un 8 aizsardzības blokiem

***kumite***

*Gohon kumite*: oi dzuki (jodan) 5#5  
oi dzuki (chudan) (Darbs ar partneri)

**Terminoloģija**



9 kyu

tiesības nēsāt kluba emblēmu

**Fiz. sagatavotība:**

Roku saliekš, iztaisn. -	15 reizes	Lokanība: Kreisais «špagats»
Lēcieni «Jump» -	15 reizes	Labais « špagats »
Prese -	15 reizes	Vidējais «špagats t»

Bērniem līdz 18 gadiem «+» **akrobātika:**

«ritentiņš» uz kreisās un labās rokas

«tiltiņš»

kūlenis uz priekšu

kūlenis atpakaļ

**kihon** (zenkutsu dachi)

Oi dzuki (jodan) 4#4

Gyaku dzuki (chudan)

Age uke

Uchi uke

Soto uke

Gedan baray

Shuto uke (kokutsu dachi)

Mae geri keage, gedan baray 5#5 (mawate)

Mae geri kekomi, gedan baray

Yoko geri keage (kiba dachi), gedan baray 3#3

Yoko geri kekomi (kiba dachi), gedan baray

**kata**

HEIAN SHODAN (KATA ar 22 uzbrukuma un aizsardzības kustībām)  
(vecākiem par 18 gadiem – «+» **bunkai**)

**kumite**

*Gohon kumite:* oi dzuki (jodan) 5#5

oi dzuki (chudan)

oi dzuki (jo), oi dzuki (chu), mae geri

**!!!Terminoloģija!!!**

**8 kyu** uz balti dzelteni jostu – nacionālā atestācija (bērniem)  
uz dzelteni 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**

7 kyu uz dzeltenī oranzho jostu – nacionālā atestācija (bērniem)  
uz oranzho jostu

**Fiziskā sagatavotība:**

Atspiešanās -	25 reizes	Veiklība:	kreisais «špagats»
Lecieni «Jump» -	25 reizes		labais «špagats»
Prese -	25 reizes		sānu «špagats»

**kihon** (zenkutsu dachi)

Sanbon dzuki (jodan, chudan, chudan) **4#4**  
Uraken uchi (jo), nidan dzuki  
Age uke, nidan dzuki  
Uchi uke, nidan dzuki  
Soto uke, nidan dzuki  
Gedan baray, nidan dzuki  
Shuto uke (kk-d), nukite (z-d)  
Soto uke (z-d), yoko empi uchi (kb-d)

Mae geri, soto uke, gyaku dzuki **5#5** (mawate)  
Yoko geri (kekomi), uchi uke, gyaku dzuki  
Mawashi geri (jo), gedan baray, gyaku dzuki  
Ushiro geri, age uke, gyaku dzuki  
Z-d: mae geri (keage), yoko geri (keage) (uz vietas, bez kājas nolaišanas) **5#5**

**Kamae:** pārvietošanās stājās – izklupiens, pieliekošais (sānis klāt sānis), solis, solis  
pa labi pa kreisi ar nobloķēšanu.

Kizami zuki **4#4**  
Gyaku zuki

**Izmantojot jebkuru kihon pāri** (pēc eksāmena pieņēmēja lēmuma)

**kata**

HEIAN SANDAN «+» **bunkai – visiem**  
bērniem līdz 18 лет – «+» Bunkai Heian Shodan и Heian Nidan

**Taisns sitiens ar roku pa «lapu»** (pēc eksāmena pieņēmēja lēmuma)

**kumite**

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

Pieaugušajiem 18+ gadi – saķeršana no priekšas saķerot vienu roku, abas rokas,  
saķeršana no priekšas, saķerot drēbes gabalu un izgriežot,  
saķeršana no aizmugures, saķerot abas rokas,  
saķerot korpusu (rokas saķerot, izgriežot roku uz aizmuguri)  
«+» atbrīvošanās no saķeršanas ar sitienu.

**6 kyu** uz oranži zaļo jostu – nacionālā atestācija (bērniem)  
uz zaļo jostu

**Fiziskā sagatavotība**

Atspiešanās -	30 reizes	Veiklība: kreisais «špagats»
Lecieni «Jump» -	30 reizes	labais «špagats»
Prese -	30 reizes	sānu «špagats»

**kihon** (zenkutsu dachi)

Gyaku sanbon zuki (chu, jo, chu) **4#4**

Age uke, gyaku z., mawashi empi uchi

Uchi uke, kizami z.(jo), gyaku z.

Soto uke, uraken uchi (jo), gyaku z.

Gedan barai, yoko empi uchi (kb-d), gyaku z.

Shuto uke (kk-d), kizami mae geri, gyaku z.

Z-d : Mae geri, oi z.(jo), gyaku z. **5#5** (mawate)

Yoko geri (kekomi), uraken uchi (jo), gyaku z.

Mawashi geri (jo), uraken uchi (jo), gyaku z.

Ushiro geri, uraken uchi (jo), gyaku z.

Mae geri, mawashi geri, ushiro geri, uraken uchi (jo), gyaku z. **1#1**

Z-d : Mae geri (kekomi), yoko geri (kekomi) (uz vietas, bez kājas nolaišanas) **5#5**

**Kamae:** (sparinga variants)

Kizami zuki **4#4**

Gyaku zuki

Kizami zuki, gyaku zuki **3#3**

Gyaku zuki, gyaku zuki

**Jebkura kihona izmantošana pāri** (pēc eksāmena pieņemēja lēmuma)

**kata**

HEIAN YONDAN «+» **bunkai – visiem**

**Divi jebkuri sitiens ar roku pa «ķepu» + sitiens ar kāju** (pēc eksāmena pieņemēja lēmuma)

**kumite**

*Ippon kumite* : oi zuki (jo), mae geri, yoko geri,  
oi zuki (chu), mawashi geri, ushiro geri.  
(migi + hidari) **1#1**

Vecākiem par 18 gadiem – saķeršana no priekšas saķerot vienu roku, abas rokas,  
saķeršana no priekšas, saķerot drēbes gabalu un izgriežot,  
saķeršana no aizmugures, saķerot abas rokas,  
saķerot korpusu (rokas saķerot, izgriežot roku uz aizmuguri)  
«+» atbrīvošanās no saķeršanas ar sitienu.

**5 kyu** uz zaļi zilo jostu – nacionālā atestācija (bērniem)  
uz zilo jostu

**Fiziskā sagatavotība:**

Atspiešanās -	35 reizes	Veiklība:	kreisais «špagats»
Lecieni «Jump» -	35 reizes		labais «špagats»
Prese -	35 reizes		vidējais «špagats»

***kihon*** (zenkutsu dachi)

Gyaku dz. (chu), kizami dz. (jo), oi dz. (chu) 4#4

Gyaku dz. (chu), age uke, oi dz.

Gyaku dz. (chu), uchi uke, oi dz.

Gyaku dz. (chu), soto uke, oi dz.

Gyaku dz. (chu), gedan barai, oi dz.

Soto uke, yoko empi uchi (kb-d), uraken uchi (jo), gyaku dz. (chu) (z-d)

Shuto uke (kk-d), kizami mawashi geri, nukite (z-d)

Mae geri (keage), mae geri (kekomi), oi dz. (jo), gyaku dz. (chu) 3#3  
(mawate)

Mae geri (keage), yoko geri (kekomi), uraken uchi (jo), gyaku dz. (chu)

Mae geri, mawashi geri, uraken uchi (jo), gyaku dz. (chu)

Mawashi geri, ushiro geri, uraken uchi (jo), gyaku dz. (chu)

Yoko geri, ushiro geri, uraken uchi (jo), gyaku dz. (chu)

Mae geri, yoko geri, mawashi geri, ushiro geri, gyaku dz. (chu) 1#1

Z-d : Mae geri, yoko geri, ushiro geri 5#5

***Sparinga variants:***

Kizami zuki, gyaku zuki 3#3

Gyaku zuki, gyaku zuki (ar soli)

Mawashi geri

Gyaku dz., mawashi geri

Gyaku dz., kizami mawashi geri

Ura mawashi geri

**Pielietot jebkuru sitienu savienojumu pārī** (pēc eksāmena pieņemēja lēmuma)

***kata***

HEIAN GODAN «+» **bunkai – visiem**

**Divi jebkuri sitieni pa «ķepa» + divi sitieni ar kāju** (Pēc eksāmena pieņemēja lēmuma)

***kumite***

*Ippon kumite* : oi zuki (jo), mae geri, yoko geri,  
oi zuki (chu), mawashi geri, ushiro geri.  
(migi + hidari) 1#1

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

**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

Springa 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.

**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)**



**1 Dan melnā josta****Kihon kamae** (sparinga variants)

<b>№</b>	<b>Kihon (brīvā stāja)</b>	<b>Skaitis</b>
1.	Kizami dz.	6#6
2.	Uraken uchi	6#6
3.	Gyaku dz.	6#6
4.	Oi dz.	4#4
5.	Oi-gyaku dz.	4#4
6.	Kizami dz., oi dz.	4#4
7.	Kizami dz., gyaku dz.	4#4
8.	Oi dz., (pussolis), kizami dz.	2#2
9.	Oi dz., (pussolis), uraken uchi.	2#2
10.	Oi dz., (pussolis), gyaku dz.	2#2
11.	Gyaku zuki, gyaku zuki (ar soli)	4#4
12.	Gyaku zuki, uraken uchi (ar soli)	4#4
13.	Kizami dz., oi dz., (pussolis), gyaku dz.	2#2
14.	Zuki kombinācijas	1#1
15.	Mae geri (keage), oi dz.	6#6
16.	Gyaku dz., mae geri (keage)	6#6
17.	Gyaku dz., mawashi geri	6#6
18.	Gyaku dz., yoko geri (kekomi)	6#6
19.	Ushiro geri, gyaku dz.	6#6
20.	Mae geri (keage), oi dz., (pussolis), gyaku dz.	2#2
21.	Keri kombinācijas	1#1
22.	<b>(uz vietas)</b> Mae geri (keage), yoko geri (keage), mawashi geri, ushiro geri	5#5
23.	<b>(fokuss)</b> Gyaku dz.	---

**KATA:**

Priekšeksāmens 1: Bassai-Dai, Dzion, Kanku-Dai, Hangetsu

Priekšeksāmens 2: Bassai-Dai, Dzion, Kanku-Dai, Hangetsu, Empi

Priekšeksāmens 3: Bassai-Dai, Dzion, Kanku-Dai, Hangetsu, Empi, Tekki-2

1 Dan: visas Katas «Priekšeksāmens 3» + jebkuras Heian un Tekki-1 Kata

**Bunkai – visiem!****KUMITE****Jyu ippon kumite** (sporta variants)

vai

**Jyu ippon kumite** (ne sporta variants)**Jyu-kumite**

Kadetiem, junioriem, sievietēm - 2.00 min., vīriešiem – 3.00 min.

**Tamasivari (dēļi 1,5-2,5 cm)** (vecākiem par 16 gadiem) – dažādi, pēc eksaminatora norādījumiem

**2 Dan melnā josta*****Kihon* kamae** (sparinga variants)

<b>№</b>	<b>Kihon (brīvā stāja)</b>	<b>Skaitis</b>
1.	Kizami dz.	6#6
2.	Uraken uchi	6#6
3.	Gyaku dz.	6#6
4.	Oi dz.	4#4
5.	Oi-gyaku dz.	4#4
6.	Kizami dz., oi dz.	4#4
7.	Kizami dz., gyaku dz.	4#4
8.	Oi dz., (pussolis), kizami dz.	2#2
9.	Oi dz., (pussolis), uraken uchi.	2#2
10.	Gyaku zuki, gyaku zuki (ar soli)	4#4
11.	Gyaku zuki, uraken uchi (ar soli)	4#4
12.	Gyaku zuki, oi dz.	4#4
13.	Gyaku zuki, kizami dz., gyaku zuki	4#4
14.	Gyaku zuki, kizami dz., oi dz.	4#4
15.	Kizami dz., oi dz., gyaku dz., oi dz., gyaku dz.,	1#1
16.	Mae geri (keage), oi dz.	6#6
17.	Mawashi geri, oi dz.	6#6
18.	Mawashi geri, gyaku dz.	6#6
19.	Ushiro geri, uraken uchi.	6#6
20.	Mae geri (keage), oi dz., (pussolis), gyaku dz.	2#2
21.	Jebkādas Tsuki-Keri kombinācijas	1#1
22.	<b>(uz vietas)</b> Mae geri (keage), mae geri (kekomi), yoko geri (keage), yoko geri (kekomi), mawashi geri, ushiro geri	5#5

**KATA:**

Priekšeksāmens 1: Kanku-Sho

Priekšeksāmens 2: Kanku-Sho, Bassai- Sho

Priekšeksāmens 3: Kanku-Sho, Bassai- Sho, Jitte

Priekšeksāmens 4: Kanku-Sho, Bassai- Sho, Jitte, Chinte

Priekšeksāmens 5: Kanku-Sho, Bassai- Sho, Jitte, Chinte, Tekki-3

2 Dan: visas Katas «Priekšeksāmens 5» + jebkuras iepriekšējās Katas

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

Kadeti, junioriem, sievietēm - 2.00 min., vīriešiem – 3.00 min.

***Jyu ippon kumite*** (ne sporta variants)**Tamasivari (dēļi 1,5-3,5 cm)** (vecākiem par 16 gadiem) – dažādi, pēc eksaminatora norādījumiem