

EGZAMINŲ TECHNIKA

STOVĖSENOS:	Kiba Dachi (90' ,45')
RANKŲ TECHNIKA:	Shita Tsuki, Jun Tsuki, Teate Tsuki Jodan / Chudan / Gedan.
GYNYBA:	Morote Chudan Uchi Uke, Seiken Chudan Uchi Uke-Mawashi Gedan Barai.
KOJŲ TECHNIKA:	Mae Geri Jodan.
KATA:	Taikyoku Sono San.
KUMITE:	Yakusoku Ippon Kumite.
RENRAKU:	a) Mae Geri Chdan Chusoku - Gyaku Chudan Tsuki, b)Seiken Chudan Soto Uke - Gedan Barai - Gyaku Chudan Tsuki.
TEORIJA:	Katos praktinė reikšmė.
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 15 (iki 14 m.), 20 (iki 16m.), 30 (suaugusieji); Atsilenkimai: 20 (iki 14 m.), 30 (iki 16m.), 40 (suaugusieji); Pritūpimai: 20 (iki 14 m.), 30 (iki 16m.), 40 (suaugusieji).

STOVĖSENOS

Kiba dači

Kiba dači 90°

Iš Yoi Dači ženkite atgal dešine koja vienoje linijoje ir pasukite dubenį dešinėn, kad pėdos būtų lygiagrečiai. Kojos turi būti dvigubame pečių plotyje ir svoris vienodai paskirstytas ant abiejų kojų. Kojas sulenkite, keliai į šalis, nugara tiesi.

Yon ju (džu) go/ 45° kiba dači

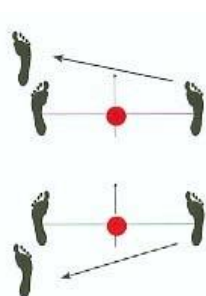
Yon ju go kiba dači- tokia pati kaip įprasta kiba dači išskyrus stovėjimo kampą judėjimo krypties atžvilgiu. Iš Yoi Dači ženkite dešine koja atgal, kad pasisuktumėt 45° kampu.



Kojas sulenkite, keliai į šalis, nugara tiesi

Kiba dači ido-geiko (judėjimas Kiba Dači)

Kiba dači 90° ido-geiko
Judant Kiba Dači ir spiriant turite kryžiuoti kojas. Galimi du būdai. Pirmame- galinę koja statykite iš priekio, antrame – iš nugaros.

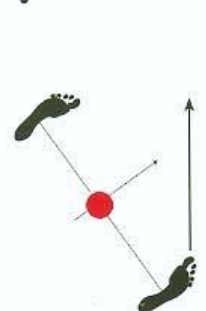


90°



Yon ju go/ 45° kiba dači
ido –geiko

Judėjimas 45° kiba dači panašus kaip Zenkutsu Dači. Galine koja žengite į priekį tiesia linija. Prieš žengiant, pasukitę priekinę pėdą į išorę.



45°



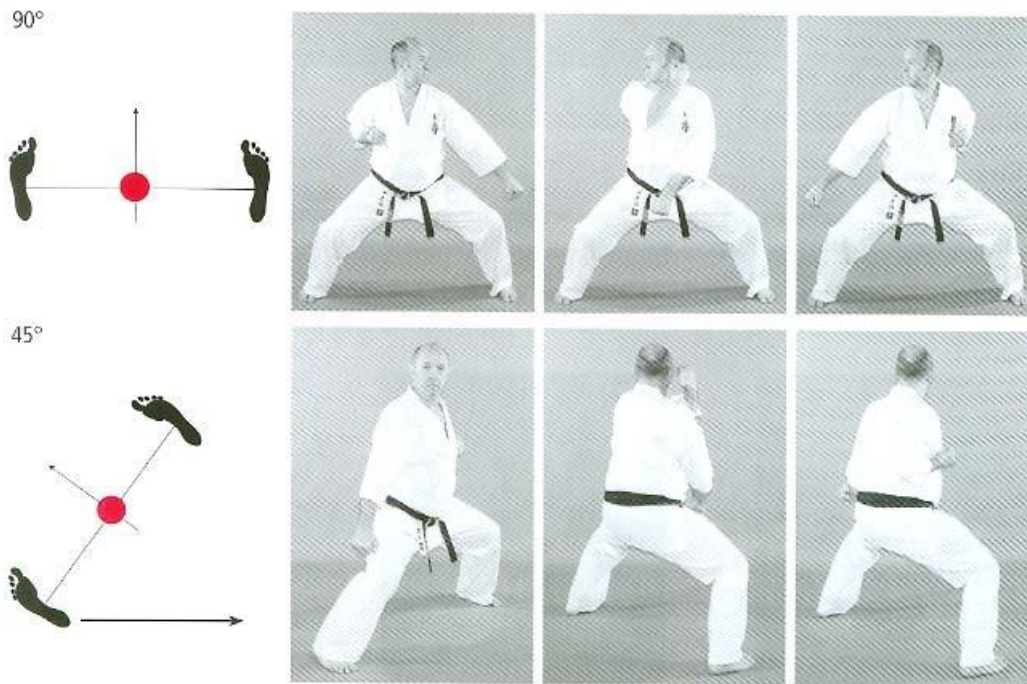
Kiba dači mavate (apsisukimas)

Kiba dači 90° mavate (apsisukimas)

Pasukite galvą į priešingą pusę 180° kampu ir atlikite reiklaingą veiksmą rankomis.

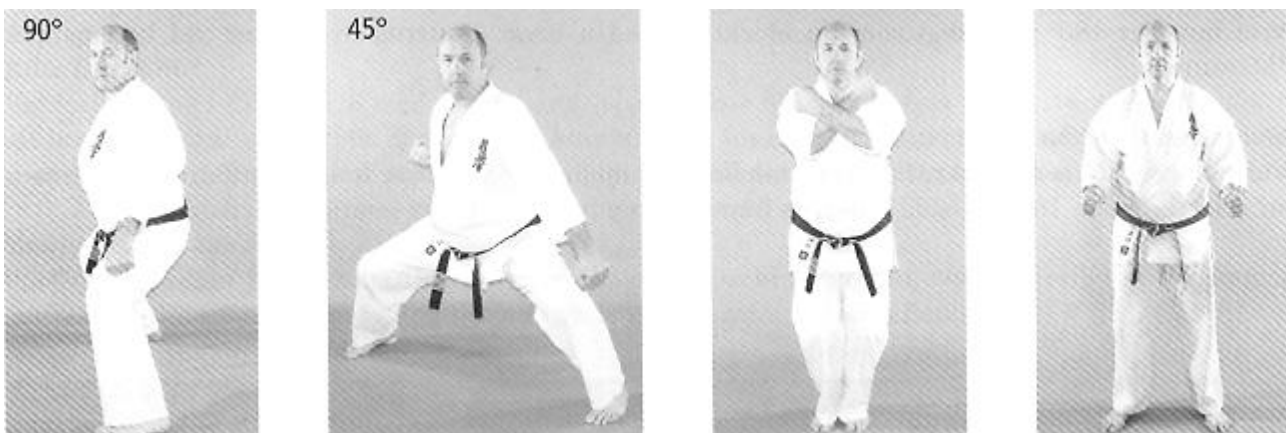
Yon ju go/ 45° kiba dači mavate (apsisukimas)

Galinę koją perstatykite tieioje linijoje (kaip ir Zenkutsu dači). Pasisukite ant pėdų pagalvėlių į priešingą pusę ir atlikite reikalingą veiksmą.



Sugrįžimas iš Kiba Dači

Jei stovite Kiba dači 90°, priekinę koją perstatykite, kad atsistotumėt į 45° kiba dači. Pasisukite ant pėdų pagalvėlių į priekį. Galinę koją pritraukite prie priekinės ir atsistokite į Fudo dači.



SMŪGIAI

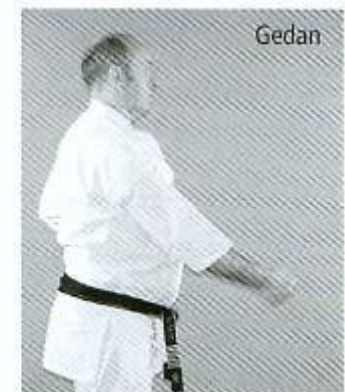
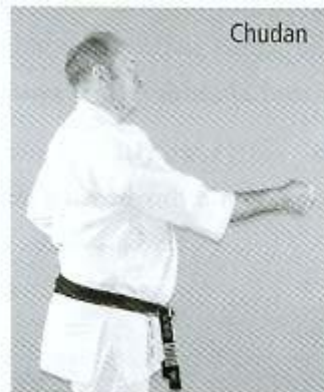
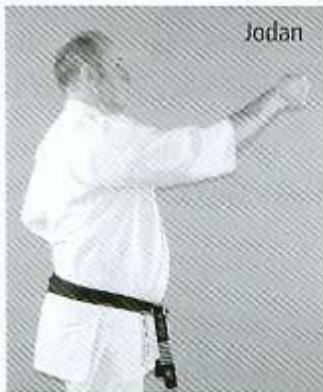
Šita tsuki

Šita tsuki skirtas smūgiuoti į saulės rezginį, naudojant Seiken (krumplius). Prieš samūgį kumštį pasukti delnu žemyn. Smūgiuojant kumštis pasuktas delnu aukštyn.



Tate tsuki

Tate tsuki- analogiškas pagrindiniam Tsuki, tik kumštis turi būti vertikaliai. Atkreipkite dėmesį į riešo kampa smūgiuojant Jodan lygyje.



Jun Tsuki

Jun tsuki dažniausiai smūgiuojamas iš Kiba Dači. Žingsnis susideda trijų etapų: 1) pasukite abi pėdas į priekį 2) ženkite žingsnį į priekį 3) pasisukite ant pėdų pagalvėlių 90° kampu smūgio metu. Tik 3 etapo metu smūgiuojama Jun Tsuki panaudojant klubų pasisukimą. Smūgiuojam seiken (krumplių) paviršiumi.



iš

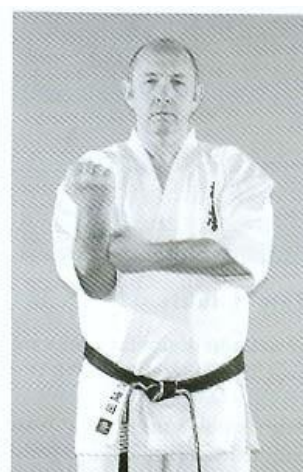
1 Jodan 2 Chudan 3 Gedan



BLOKAI

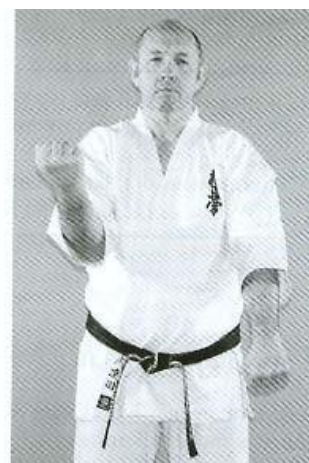
Seiken Morote Čudan Uchi Uke

Dešinę ranką įremkite į kairės rankos dilbio apatinį trečdalį (kairės rankos padėtis kaip blokuojant uchi uke). Pradedant blokuoti kairį kumštį įremkite į dešinės rankos apatinį dilbio trečdalį. Atlikite bloką judindami dešinę ranką priešais krutinę taip, kad kumštis judėtų puslankiu, o dešinė alkūnė liktu vietoje (kaip ašis). Pabaigus bloką, jūsų korpusas turi būti atsuktas į priekį, o dešinys kumštis- dešinio peties projekcijoje.



Seiken Čudan Uchi Uke/ Gedan Barai

Iš Uchi Uke/ Gedan Barai pozicijos suartinkite abi alkūnes į link vidurio linijos. Alkūnėms suartėjus abiem rankomis blokuokite taip kad kumščiai judėtų puslankiu. Uchi bloką atliekanti ranka turi prasilenkti priekyje. Rankom prasilenkiant alkūnės vėl nutolsta viena nuo kitos į pečių plotį.



KOJŲ SMŪGIAI

Mae Geri Jodan Čusoku

Pakelkite dešinį kelią kuo aukščiau (kaip atliekant Hiza geri), tada tiesdami koją smūgiuokite į Džodan lygį. Smūgio paviršius- pėdų pagalvėlės (Čusoku). Atminkite, kad po smūgio koją reikia pritraukti prie savęs ir po to pastatyti pėdą ant grindų, o ne paprastai numesti koją.



Kata

Taikyoku Sono San