



EKSĀMENA PROGRAMMA

Vladislavs Fetkuļins

Cīņas un mākslas centrs „HAGAKURE”

Shotokan karatē vēsture	3
Gičina funakoši 5 noteikumi (Doju Kun)	4
Gičina Funakoši 20 pamācības (Niju Kun)	4
Cīņas un mākslas centra „HAGAKURE” jostu sistēma	5
10 KIU	6
9 KIU	7
8 KIU	8
7 KIU	9
6 KIU	10
5 KIU	11
4 KIU	12
3 KIU	14
2 KIU	16
1 KIU	18

Shotokan karatē vēsture

Gičins Funakoši (1868-1957) ir mūsdienu karatē pamatlicējs, Šotokan stila izveidotājs. G.Funakoši dzimis pilsētā Šuri, Okinavas salā. Ar cīņas mākslu jau skolas gados viņš sāka nodarboties pie meistariem Azato un Itosu.

1906. gadā notika pirmie okinava-te (tā toreiz sauca karatē) publiskie paraugdemonstrējumi vietējai sabiedrībai. Demonstrācijai bija panākumi – sanākušie to vēroja ar lielu interesi, taču japāņu attieksme bija nogaidoša. Toreizējais Izglītības ministrs Ogava Sintaro piekrita iekļaut okinava-te vidusskolu apmācību programmās, arī atsevišķās augstākajās mācību iestādēs.

1921.gadā Japānas Kronprincis (Imperators Hirohito) ceļā uz Eiropu iegriezās Okinavā. Lai parādītu Princim Okinavas kultūras daudzveidību, Okinavas Izglītības Departaments palūdza G.Funakoši sniegt karatē demonstrējumus. Kronprincim šie demonstrējumi iepatīkās, kas arī tālāk izlēma karatē likteni. Japānas Izglītības Ministrija oficiāli lūdza sniegt karatē paraugdemonstrējumus Tokijā.

1922. gadā G.Funakoši ieradās Tokijā, lai piedalītos pirmajā nacionālajā sporta festivālā, ko organizēja Izglītības ministrija, tur viņš nolasīja lekciju un pirmo reizi demonstrēja karatē Japānai. Viņa uzstāšanās radīja tādu iespaidu uz publiku, ka viņš saņēma neskaitāmus piedāvājumus pasniegt karatē Tokijā. Pēc uzstāšanās festivālā, G.Funakoši palika Tokijā.

1935. gadā ar karatē atbalstītāju komitejas atbalstu tika realizēts G.Funakoši ilggadējais sapnis – savas karatē zāles ierīkošana Tokijā, un 1936. gada pavasarī G.Funakoši ar lepnumu vēra jaunā Dojo durvis. Tā bija pirmā zāle, kas bija uzbūvēta tieši karatē vajadzībām. Vīrs durvīm bija uzraksts: “Šotokan”. Pseidonīmu „Šoto” G.Funakoši jau jaunībā bija izvēlējis sev kā literāru pseidonīmu. Jaunās zāles nosaukums “Šotokan” veidojās no vārdiem “šoto” un “kan”. Vārds “šoto” japāņu valodā nozīmē “viļņojošās priedes”, savukārt vārds “kan” nozīmē “skola”.

Patlaban vārds šotokan, kas sākotnēji apzīmēja zāli, kurā G.Funakoši vadīja savas nodarbības, ir kļuvis par apzīmējumu karatē virzienam vai skolai, ko izveidoja G.Funakoši.

1949. gadā tika dibināta pirmā oficiālā karatē organizācija - JKA (Japānas karatē asociācija). Par JKA prezidentu kļuva G. Funakoši, kurš pamatoti tiek uzskatīts par mūsdienu karatē pamatlicēju. Arī šobrīd JKA ir lielākā un prestižākā karatē organizācija pasaulē. Līdz ar JKA dibināšanu, aizsākās arī karatē popularizēšana visā pasaulē.

Uzturoties Tokijā, G.Funakoši vadīja nodarbības dažādās zālēs, liela uzmanība tika veltīta rituālam, tam, lai audzēkņi ievērotu uzvedības normas un noteikumus – ne tikai zālē, bet arī dzīvē. Viņš noformulēja un ieviesa piecus „Dojo Kun” noteikumus un divdesmit pamācības „Niju Kun”, kurus audzēkņiem noteikti jāievēro, lai kļūtu par izcilu karatē meistarū.

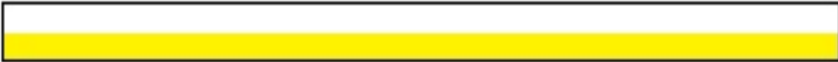










Gičina funakoši 5 noteikumi (Dojo Kun)

1. Pilnveido raksturu!
2. Esi uzticams!
3. Centies!
4. Cieni citus!
5. Izvairies no varmācības!

Gičina Funakoši 20 pamācības (Niju Kun)

1. Karatē sākas ar pieklājību un beidzas ar pieklājību.
2. Karatists neuzbrūk pirmais.
3. Karatē ir palīgs taisnprātībai.
4. Pirms centies kontrolēt citus, iemācies kontrolēt sevi.
5. Vispirms gara spēks, pēc tam tehnika.
6. Vienmēr esi gatavs likt lietā savu prātu.
7. Nelaiemes gadījumi rodas no nevērības.
8. Nedomā, ka Karatē apgūst vienīgi nodarbību zālē.
9. Karatē apgūšana aizņems visu tavu mūžu, tam nav robežu.
10. Dzīvo ikvienu dienu saskaņā ar Karatē principiem, un tu uzzināsi tā būtību.
11. Karatē ir kā ūdens vārīšana. Ja to nepārtraukti nekarsē, tas atdziest.
12. Nedomā par to, ka tev ir jāuzvar, labāk domā, ka tu nedrīksti zaudēt.
13. Uzvara ir atkarīga no tavas spējas atšķirt vājās vietas no stiprajām.
14. Cīņa ir atkarīga no tā, vai tu izdari savu gājienu sagatavojies, vai nē.
15. Domā par savām rokām un kājām kā par zobeniem (ieročiem).
16. Atstājot māju, padomā, ka tevi gaida neskaitāmi pretinieki. Tā ir tava uzvedība, kas var izraisīt nepatīkšanas ar tiem.
17. Iesācējiem ir jāapgūst zema stāja. Dabisks ķermeņa stāvoklis ir domāts tiem, kuriem jau ir pieredze.
18. Katas apgūšana ir viena lieta, bet iesaistīšanās reālā cīņā ir pavisam kas cits.
19. Neaizmirsti pareizi pielietot: ķermeņa sasprindzināšanos un atslābināšanos, izplešanos un savilkšanos, tehnikas dažādus ātrumus.
20. Vienmēr pārdomā šīs pamācības un izdomā, kā tās ievērot katru dienu.

Cīņas un mākslas centra „HAGAKURE” jostu sistēma

	10 KYU
	9 KYU
	8 KYU
	7 KYU
	6 KYU
	5 KYU
	4 KYU
	3 KYU
	2 KYU
	1 KYU
	1 DAN

10 KIU

KIHON

Katra kustība uz viena skaita, 15 bez izkļiedzienu, 5 ar izkļiedzienu

1. Chudan choku tsuki (Heiko dachi)
2. Yodan choku tsuki (Heiko dachi)
3. Chudan choku tsuki (Heiko dachi)
2 sitieni uz viena skaita, izkļiedziens uz pēdējā sitiena
4. Yodan choku tsuki (Heiko dachi)
2 sitieni uz viena skaita, izkļiedziens uz pēdējā sitiena
5. Age uke (Heiko dachi)

FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA

1. Špagats

9 KIU

KIHON

Katra kustība uz viena skaita, 15 bez izkļedzienu, 5 ar izkļedzienu

1. Chudan choku tsuki (Heiko dachi)
2. Yodan choku tsuki (Heiko dachi)
3. Chudan choku tsuki (Heiko dachi)
2 sitieni uz viena skaita, izkļedziens uz pēdējā sitiena
4. Yodan choku tsuki (Heiko dachi)
2 sitieni uz viena skaita, izkļedziens uz pēdējā sitiena
5. Age uke (Heiko dachi)
6. Uchi uke (Heiko dachi)
7. Mae geri chudan (Heiko dachi)
1 sitiens uz viena skaita

FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA

1. Špagats
2. 5 atspiedienu
3. 15 pietupieni

8 KIU

KIHON

Katra kustība uz viena skaita, 15 bez izkļiedzienu, 5 ar izkļiedzienu

1. Chudan choku tsuki (Heiko dachi)
2. Yodan choku tsuki (Heiko dachi)
3. Chudan choku tsuki (Heiko dachi)
2 sitieni uz viena skaita, izkļiedziens uz pēdējā sitiena
4. Yodan choku tsuki (Heiko dachi)
2 sitieni uz viena skaita, izkļiedziens uz pēdējā sitiena
5. Age uke (Heiko dachi)
6. Uchi uke (Heiko dachi)
7. Soto uke (Heiko dachi)
8. Gedan barai (Heiko dachi)
9. Mae geri chudan (Heiko dachi)
2 sitieni uz viena skaita
10. Mae geri yodan (Heiko dachi)
2 sitieni uz viena skaita

FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA

1. 10 atspiedieni
2. 20 pietupieni
3. 1 min preses turēšana
4. 1 min balstā guļus uz plaukstām
5. Špagats

7 KIU

KIHON
*Katra kustība uz viena
skaita, 15 bez
izkļiedzienu, 5 ar
izkļiedzienu*

1. Heisoku dachi, Musubi dachi, Heiko dachi
2. Chudan choku tsuki (Heiko dachi)
3. Yodan choku tsuki (Heiko dachi)
4. Chudan choku tsuki (Heiko dachi)
3 sitieni uz viena skaita, izkļiedziens uz pēdējā sitiena
5. Yodan choku tsuki (Heiko dachi)
3 sitieni uz viena skaita, izkļiedziens uz pēdējā sitiena
6. Teisho tsuki /Lāča ķepa/ (Heiko dachi)
7. Age uke (Heiko dachi)
8. Uchi uke (Heiko dachi)
9. Soto uke (Heiko dachi)
10. Gedan barai (Heiko dachi)
11. Mae geri chudan (Heiko dachi)
2 sitieni uz viena skaita
12. Mae geri yodan (Heiko dachi)
2 sitieni uz viena skaita
13. Mawashi geri
14. Kizami tsuki (Kamae dachi) *uz vietas*
15. Gyaku tsuki yodan (Kamae dachi) *uz vietas*
16. Gyaku tsuki chudan (Kamae dachi) *ar izsoli*
17. Gyaku tsuki yodan (Kamae dachi) *ar izsoli*

**FIZISKĀ
SAGATAVOTĪBA**

1. 12 atspiedieni
2. 35 pietupieni
3. 1,5 min preses turēšana
4. 2 min balstā guļus uz plaukstām, 1 min balstā guļus uz kulakiem
5. Špagats

6 KIU

KIHON

Katra kustība uz viena skaita, 15 bez izkļiedzienu, 5 ar izkļiedzienu

1. Heisoku dachi, Musubi dachi, Heiko dachi
2. Chudan choku tsuki (Heiko dachi)
3. Yodan choku tsuki (Heiko dachi)
4. Chudan choku tsuki (Heiko dachi)
3 sitieni uz viena skaita, izkļiedziens uz pēdējā sitiena
5. Yodan choku tsuki (Heiko dachi)
3 sitieni uz viena skaita, izkļiedziens uz pēdējā sitiena
6. Teisho tsuki /Lāča ķepa/ (Heiko dachi)
7. Kagi tsuki chudan (Heiko dachi)
8. Mawashi tsuki yodan (Heiko dachi)
9. Age uke (Heiko dachi)
10. Uchi uke (Heiko dachi)
11. Soto uke (Heiko dachi)
12. Gedan barai (Heiko dachi)
13. Mae geri chudan (Heiko dachi)
2 sitieni uz viena skaita
14. Mae geri yodan (Heiko dachi)
2 sitieni uz viena skaita
15. Mawashi geri chudan
16. Mawashi geri yodan
17. Yoko geri keage (Heiko dachi)
18. Uraken uchi (Kamae dachi) *uz vietas*
19. Kizami tsuki (Kamae dachi) *uz vietas*
20. Gyaku tsuki yodan (Kamae dachi) *uz vietas*
21. Gyaku tsuki chudan (Kamae dachi) *ar izsoli*
22. Gyaku tsuki yodan (Kamae dachi) *ar izsoli*
23. Kizami gyaku tsuki (Kamae dachi)
ar izsoli uz otrā sitieni, izkļiedziens uz pēdējā sitiena

FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA

1. 15 atspiedieni
2. 40 pietupieni
3. 2 min preses turēšana
4. 2 min balstā guļus uz plaukstām, 2 min balstā guļus uz kulakiem
5. Špagats

5 KIU

KIHON

Katra kustība uz viena skaita, 15 bez izkļiedzienu, 5 ar izkļiedzienu

1. Heisoku dachi, Musubi dachi, Heiko dachi
2. Chudan choku tsuki (Heiko dachi)
3. Yodan choku tsuki (Heiko dachi)
4. Chudan choku tsuki (Heiko dachi)
3 sitieni uz viena skaita, izkļiedziens uz pēdējā sitiena
5. Yodan choku tsuki (Heiko dachi)
3 sitieni uz viena skaita, izkļiedziens uz pēdējā sitiena
6. Teisho tsuki /Lāča ķepa/ (Heiko dachi)
7. Kagi tsuki chudan (Heiko dachi)
8. Mawashi tsuki yodan (Heiko dachi)
9. Shita tsuki chudan (Heiko dachi)
10. Shita tsuki yodan (Heiko dachi)
11. Yodan hiji ate (Heiko dachi)
12. Age uke (Heiko dachi)
13. Uchi uke (Heiko dachi)
14. Soto uke (Heiko dachi)
15. Gedan barai (Heiko dachi)
16. Shuto uke (Heiko dachi)
17. Mae geri chudan (Heiko dachi)
2 sitieni uz viena skaita
18. Mae geri yodan (Heiko dachi)
2 sitieni uz viena skaita
19. Mawashi geri chudan
20. Mawashi geri yodan
21. Yoko geri keage (Heiko dachi)
22. Yoko geri kekomi (Heiko dachi)
23. Uraken uchi (Kamae dachi) *uz vietas*
24. Kizami tsuki (Kamae dachi) *uz vietas*
25. Gyaku tsuki yodan (Kamae dachi) *uz vietas*
26. Gyaku tsuki chudan (Kamae dachi) *ar izsoli*
27. Gyaku tsuki yodan (Kamae dachi) *ar izsoli*
28. Kizami gyaku tsuki (Kamae dachi)
ar izsoli uz otrā sitieni, izkļiedziens uz pēdējā sitiena
29. Gyaku kizami gyaku tsuki (Kamae dachi)
ar izsoli uz trešā sitieni, izkļiedziens uz pēdējā sitiena

FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA

1. 20 atspiedieni
2. 45 pietupieni
3. 3 min preses turēšana
4. 3 min balstā guļus uz kulakiem
5. Špagats

4 KIU

KIHON

Katra kustība uz viena skaita, 15 bez izkliedziena, 5 ar izkliedzieni

1. Heisoku dachi, Musubi dachi, Heiko dachi
2. Chudan choku tsuki (Heiko dachi)
3. Yodan choku tsuki (Heiko dachi)
4. Chudan choku tsuki (Heiko dachi)
3 sitieni uz viena skaita, izkliedzieni uz pēdējā sitiena
5. Yodan choku tsuki (Heiko dachi)
3 sitieni uz viena skaita, izkliedzieni uz pēdējā sitiena
6. Teisho tsuki /Lāča ķepa/ (Heiko dachi)
7. Kagi tsuki chudan (Heiko dachi)
8. Mawashi tsuki yodan (Heiko dachi)
9. Shita tsuki chudan (Heiko dachi)
10. Shita tsuki yodan (Heiko dachi)
11. Yodan hiji ate (Heiko dachi)
12. Yodan shuto empi (Heiko dachi)
13. Age tsuki (Heiko dachi)
14. Age uke (Heiko dachi)
15. Uchi uke (Heiko dachi)
16. Soto uke (Heiko dachi)
17. Gedan barai (Heiko dachi)
18. Shuto uke (Heiko dachi)
19. Nagashi uke (Heiko dachi)
20. Mae geri chudan (Heiko dachi) *2 sitieni uz viena skaita*
21. Mae geri yodan (Heiko dachi) *2 sitieni uz viena skaita*
22. Mawashi geri chudan
23. Mawashi geri yodan
24. Yoko geri keage (Heiko dachi)
25. Yoko geri kekomi (Heiko dachi)
26. Ushiro geri (Heiko dachi)
27. Uraken uchi (Kamae dachi) *uz vietas*
28. Kizami tsuki (Kamae dachi) *uz vietas*
29. Gyaku tsuki yodan (Kamae dachi) *uz vietas*
30. Gyaku tsuki chudan (Kamae dachi) *ar izsoli*
31. Gyaku tsuki yodan (Kamae dachi) *ar izsoli*
32. Kizami gyaku tsuki (Kamae dachi)
ar izsoli uz otrā sitieni, izkliedzieni uz pēdējā sitiena
33. Gyaku kizami gyaku tsuki (Kamae dachi)
ar izsoli uz trešā sitieni, izkliedzieni uz pēdējā sitiena

IPPON KUMITE

1. Oi tsuki yodan
2. Gyaku tsuki chudan
3. Gyaku tsuki yodan
4. Mea geri
5. Mawashi geri

JIYU IPPON KUMITE 2 min

**FIZISKĀ
SAGATAVOTĪBA**

1. 25 atspiedieni
2. 50 pietupieni
3. 3 min preses turēšana
4. 3 min balstā guļus uz kulakiem
5. Špagats

3 KIU

KIHON
*Katra kustība uz viena
skaita, 15 bez
izkliedziena, 5 ar
izkliedzieni*

1. Heisoku dachi, Musubi dachi, Heiko dachi
2. Chudan choku tsuki (Heiko dachi)
3. Yodan choku tsuki (Heiko dachi)
4. Chudan choku tsuki (Heiko dachi)
3 sitieni uz viena skaita, izkliedzieni uz pēdējā sitiena
5. Yodan choku tsuki (Heiko dachi)
3 sitieni uz viena skaita, izkliedzieni uz pēdējā sitiena
6. Teisho tsuki /Lāča ķepa/ (Heiko dachi)
7. Kagi tsuki chudan (Heiko dachi)
8. Mawashi tsuki yodan (Heiko dachi)
9. Shita tsuki chudan (Heiko dachi)
10. Shita tsuki yodan (Heiko dachi)
11. Yodan hiji ate (Heiko dachi)
12. Yodan shuto empi (Heiko dachi)
13. Haito uchi yodan (Heiko dachi)
14. Age tsuki (Heiko dachi)
15. Yoko shuto ganmen uchi (Heiko dachi)
16. Age uke (Heiko dachi)
17. Uchi uke (Heiko dachi)
18. Soto uke (Heiko dachi)
19. Gedan barai (Heiko dachi)
20. Shuto uke (Heiko dachi)
21. Nagashi uke (Heiko dachi)
22. Mae geri chudan (Heiko dachi) *2 sitieni uz viena skaita*
23. Mae geri yodan (Heiko dachi) *2 sitieni uz viena skaita*
24. Mawashi geri chudan
25. Mawashi geri yodan
26. Yoko geri keage (Heiko dachi)
27. Yoko geri kekomi (Heiko dachi)
28. Ushiro geri (Heiko dachi)
29. Ura mawashi geri (Heiko dachi)
30. Uraken uchi (Kamae dachi) *uz vietas*
31. Kizami tsuki (Kamae dachi) *uz vietas*
32. Gyaku tsuki yodan (Kamae dachi) *uz vietas*
33. Gyaku tsuki chudan (Kamae dachi) *ar izsoli*
34. Gyaku tsuki yodan (Kamae dachi) *ar izsoli*
35. Kizami gyaku tsuki (Kamae dachi)
ar izsoli uz otrā sitieni, izkliedzieni uz pēdējā sitiena
36. Kizami gyaku mae-ashi mawashi geri yodan (Kamae dachi)
37. Kizami gyaku ura mawashi geri (Kamae dachi)
38. Oi tsuki gyaku tsuki (Kamae dachi)
39. Gyaku kizami gyaku tsuki (Kamae dachi)
ar izsoli uz trešā sitieni, izkliedzieni uz pēdējā sitiena
40. Mae geri, yoko geri *uz vietas, ar abām kājām piecas reizes*

IPPON KUMITE

1. Oi tsuki yodan
2. Gyaku tsuki chudan
3. Gyaku tsuki yodan
4. Mea geri
5. Mawashi geri
6. Yoko geri

JIYU IPPON KUMITE 3 min

**FIZISKĀ
SAGATAVOTĪBA**

1. 30 atspiedieni
2. 55 pietupieni
3. 3 min preses turēšana
4. 3 min balstā guļus uz kulakiem
5. Špagats

2 KIU

KIHON

Katra kustība uz viena skaita, 15 bez izkliedziena, 5 ar izkliedzieni

1. Heisoku dachi, Musubi dachi, Heiko dachi
2. Chudan choku tsuki (Heiko dachi)
3. Yodan choku tsuki (Heiko dachi)
4. Chudan choku tsuki (Heiko dachi)
3 sitieni uz viena skaita, izkliedzieni uz pēdējā sitiena
5. Yodan choku tsuki (Heiko dachi)
3 sitieni uz viena skaita, izkliedzieni uz pēdējā sitiena
6. Teisho tsuki /Lāča ķepa/ (Heiko dachi)
7. Kagi tsuki chudan (Heiko dachi)
8. Mawashi tsuki yodan (Heiko dachi)
9. Shita tsuki chudan (Heiko dachi)
10. Shita tsuki yodan (Heiko dachi)
11. Yodan hiji ate (Heiko dachi)
12. Yodan shuto empi (Heiko dachi)
13. Haito uchi yodan (Heiko dachi)
14. Age tsuki (Heiko dachi)
15. Shuto yoko ganmen uchi (Heiko dachi)
16. Nukite chudan (Heiko dachi)
17. Age uke (Heiko dachi)
18. Uchi uke (Heiko dachi)
19. Soto uke (Heiko dachi)
20. Gedan barai (Heiko dachi)
21. Shuto uke (Heiko dachi)
22. Nagashi uke (Heiko dachi)
23. Mae geri chudan (Heiko dachi) *2 sitieni uz viena skaita*
24. Mae geri yodan (Heiko dachi) *2 sitieni uz viena skaita*
25. Mawashi geri chudan
26. Mawashi geri yodan
27. Yoko geri keage (Heiko dachi)
28. Yoko geri kekomi (Heiko dachi)
29. Ushiro geri (Heiko dachi)
30. Ura mawashi geri (Heiko dachi)
31. Uraken uchi (Kamae dachi) *uz vietas*
32. Kizami tsuki (Kamae dachi) *uz vietas*
33. Gyaku tsuki yodan (Kamae dachi) *uz vietas*
34. Gyaku tsuki chudan (Kamae dachi) *ar izsoli*
35. Gyaku tsuki yodan (Kamae dachi) *ar izsoli*
36. Kizami gyaku tsuki (Kamae dachi)
ar izsoli uz otrā sitieni, izkliedzieni uz pēdējā sitiena
37. Kizami gyaku mae-ashi mawashi geri yodan (Kamae dachi)
38. Kizami gyaku ura mawashi geri (Kamae dachi)
39. Oi tsuki gyaku tsuki (Kamae dachi)
40. Oi tsuki gyaku tsuki mae-ashi mawashi geri (Kamae dachi)
41. Oi tsuki gyaku tsuki mae-ashi mawashi geri ura mawashi geri (Kamae dachi)

	<p>42. Gyaku kizami gyaku tsuki (Kamae dachi) <i>ar izsoli uz trešā sitienu, izkļiedziens uz pēdējā sitienu</i></p> <p>43. Ushiro geri gyaku tsuki (Kamae dachi)</p> <p>44. Mae geri, yoko geri, ushiro geri <i>uz vietas, ar abām kājām piecas reizes</i></p>
IPPON KUMITE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oi tsuki yodan 2. Gyaku tsuki chudan 3. Gyaku tsuki yodan 4. Mea geri 5. Mawashi geri 6. Yoko geri 7. Ura mawashi geri <p>JIYU IPPON KUMITE 2 x 3 min</p>
FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA	<ol style="list-style-type: none"> 1. 30 atspiedieni 2. 55 pietupieni 3. 3 min preses turēšana 4. 3 min balstā guļus uz kulakiem 5. Špagats

1 KIU

KIHON
*Katra kustība uz viena
skaita, 15 bez
izkliedziena, 5 ar
izkliedzieni*

1. Heisoku dachi, Musubi dachi, Heiko dachi
2. Chudan choku tsuki (Heiko dachi)
3. Yodan choku tsuki (Heiko dachi)
4. Chudan choku tsuki (Heiko dachi)
3 sitieni uz viena skaita, izkliedzieni uz pēdējā sitiena
5. Yodan choku tsuki (Heiko dachi)
3 sitieni uz viena skaita, izkliedzieni uz pēdējā sitiena
6. Teisho tsuki /Lāča ķepa/ (Heiko dachi)
7. Kagi tsuki chudan (Heiko dachi)
8. Mawashi tsuki yodan (Heiko dachi)
9. Shita tsuki chudan (Heiko dachi)
10. Shita tsuki yodan (Heiko dachi)
11. Yodan hiji ate (Heiko dachi)
12. Yodan shuto empi (Heiko dachi)
13. Haito uchi yodan (Heiko dachi)
14. Age tsuki (Heiko dachi)
15. Shuto yoko ganmen uchi (Heiko dachi)
16. Nukite chudan (Heiko dachi)
17. Age uke (Heiko dachi)
18. Uchi uke (Heiko dachi)
19. Soto uke (Heiko dachi)
20. Gedan barai (Heiko dachi)
21. Shuto uke (Heiko dachi)
22. Nagashi uke (Heiko dachi)
23. Mae geri chudan (Heiko dachi) *2 sitieni uz viena skaita*
24. Mae geri yodan (Heiko dachi) *2 sitieni uz viena skaita*
25. Mawashi geri chudan
26. Mawashi geri yodan
27. Yoko geri keage (Heiko dachi)
28. Yoko geri kekomi (Heiko dachi)
29. Ushiro geri (Heiko dachi)
30. Ura mawashi geri (Heiko dachi)
31. Hiza geri / *taisns sitiens ar celi* (Kamae dachi)
32. Mawashi hiza geri / *sānisks sitiens ar celi* (Kamae dachi)
33. Uraken uchi (Kamae dachi) *uz vietas*
34. Kizami tsuki (Kamae dachi) *uz vietas*
35. Gyaku tsuki yodan (Kamae dachi) *uz vietas*
36. Gyaku tsuki chudan (Kamae dachi) *ar izsoli*
37. Gyaku tsuki yodan (Kamae dachi) *ar izsoli*
38. Kizami gyaku tsuki (Kamae dachi)
ar izsoli uz otrā sitieni, izkliedzieni uz pēdējā sitiena
39. Kizami gyaku mae-ashi mawashi geri yodan (Kamae dachi)
40. Kizami gyaku ura mawashi geri (Kamae dachi)
41. Oi tsuki gyaku tsuki (Kamae dachi)
42. Oi tsuki gyaku tsuki mae-ashi mawashi geri (Kamae dachi)

	<p>43. Oi tsuki gyaku tsuki mae-ashi mawashi geri ura mawashi geri (Kamae dachi)</p> <p>44. Gyaku kizami gyaku tsuki (Kamae dachi) <i>ar izsoli uz trešā sitienu, izklieziens uz pēdējā sitienu</i></p> <p>45. Ushiro geri gyaku tsuki (Kamae dachi)</p> <p>46. Hiza geri yodan shuto empi (Kamae dachi)</p> <p>47. Surikomi mawashi geri ushiro geri (Kamae dachi)</p> <p>48. Mae geri, yoka geri, mawashi geri, ura mawashi geri, ushiro geri gyaku tsuki (Kamae dachi) <i>vienu reizi, izklieziens uz pēdējā sitienu</i></p> <p>49. Mae geri, yoko geri, ushiro geri, mawashi geri <i>uz vietas, ar abām kājām piecas reizes</i></p>
<p>IPPON KUMITE</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oi tsuki yodan 2. Gyaku tsuki chudan 3. Gyaku tsuki yodan 4. Mea geri 5. Mawashi geri 6. Yoko geri 7. Ura mawashi geri 8. Ushiro geri <p>JIYU IPPON KUMITE 3 x 3 min</p>
<p>FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 30 atspiedieni 2. 55 pietupieni 3. 3 min preses turēšana + sitienu pa presi 4. 3 min balstā guļus uz kulakiem 5. Špagats