

## **Shodan 1.**Dan must vöö

### **Kihon**

1. Zenkutsu dachi jiyu kamaete. Liikumine ette, kizami zuki - sanbon zuki, mawate
2. Chudan gyaku zuki.
3. Samm tagasi zenkutsu dachi, age uke, tagumise jalaga mae geri, jalg tagasi gedan barai.
4. Samm ette zenkutsu dachi, soto uke - yoko empi uchi (kiba dachi) - uraken uchi - gyaku zuki.
5. Selg ees tagasi kokutus dachi, shuto uke - chudan nukite( zenkutsu-dachi).
6. Samm ette zenkutsu-dachi, uchi uke - kizami-zuki - gyaku-zuki.
7. Mawate kakiwake gedan barai, mawashi geri.
8. Mawate kakiwake gedan barai, ren geri ( mae geri, mawashi geri, erinevad jalad).
9. Kiba dachi näoga eksamineerja poole, yoko geri keage, sama liikumine yoko geri kekomi.
10. Kiba dachi, yoko geri keage jodan, 180 pööre, yoko geri kekomi chudan teise jalaga.
11. Jiyu kamaete zenkutsu dachi, ushiro geri, mawate
12. Zenkutsu dachi gedan barai, jiyu kamaete, mae geri -yoko geri kekomi (sama jalaga), mawate.
13. Zenkutsu dachi gedanbarai, jiyu kamaete, jodan yoko shuto uchi.
14. Selg ees tagasi, jodan yoko uraken uchi.

### **Kumite**

Jiyu ippon kumite. Rünnak. Chudan oi zuki, jodan oi zuki, mae geri, yoko geri kekomi, mawashi geri. Kaitse vaba.

### **Kata**

Vaba kata valik. Jion, Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi.

Kohustuslik kata. Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan, Tekki Shodan.

### **Eksamid nõuded**

Dan eksamile pääsab ainult klubi peainstruktori loal. Vööeksami minimaalne ajavahe eelmisest eksamist on 12 kuud. Eksamitasu 140 eurot.