

KARATEKLUBI FALCO KOLLASE VÖÖ EKSAAM

KÄELÖÖGID JA KAITSE:

1. GYAKU ZUKI
2. KIZAMI ZUKI
3. KAITSE KÄELÖÖKIDE VASTU ÜLES
4. KAITSE KÄELÖÖKIDE VASTU ALLA

JALALÖÖGID JA KAITSE:

5. MAWASHI GERI (EEST JALAGA)
6. MAWASHI GERI (TAGANT JALAGA)
7. KAITSE MAWASHI-GERI VASTU
8. MAE GERI (TAGANT JALAGA)
9. KAITSE MAE GERI VASTU KOOS KÕRVALE ASTUMISEGA

LIIKUMISED JA ASENDID:

10. RINGLIIKUMINE ÜMBER VASTASE
11. HÜPETEGA EDASI LIIKUMINE
12. HÜPETEGA TAGASI LIIKUMINE

KUKKUMISED:

13. [KUKKUMINE SELJALE](#)
14. [KUKKUMINE KÜLJELE](#)

OSAVUS JA JÕUD:

15. HÜPELT TIREL ÜLE POKSIKOTI
16. TAGURPIDI TIREL
17. HUNDIRATAS
18. KÄTEKÕVERDUSED TOENGLAMANGUS 15 KORDA NUKKIDEL
(ÕHUKESSEL MATIL)
19. KÜKIST ÜLESHÜPPED KÄTE SIRUTUSEGA 25 KORDA
20. KÄGARASSETÕMBED SELILI ASENDIST 30 KORDA
21. JOONEJOOKS

LÖÖKIDE NIMED:

GYAKU ZUKI – OTSELÖÖK TAGUMISE KÄEGA

KIZAMI ZUKI – OTSELÖÖK ESIMESE KÄEGA

MAE GERI – JALALÖÖK ETTE

MAWASHI GERI – JALA KAARLÖÖK JALAPEALSEGA