

KARATEKLUBI FALCO ORANŽI VÖÖ EKSAAM

KOMBINATSIOONID:

1. URAKEN UCHI ÜLES + GYAKU ZUKI ALLA
2. ÜLEASTEKA RÜNNAK: GYAKU ZUKI RINDA + GYAKU ZUKI ÜLES
3. GYAKU ZUKI + TAGANT MAWASHI GERI
4. GYAKU ZUKI + EEST MAWASHI GERI
5. YOKO GERI (EEST JALAGA)

KONTRATEHNIKAD:

6. KONTRA GYAKU ZUKI KÄELÖÖGI VASTU
7. KONTRA GYAKU ZUKI JALALÖÖGI VASTU

LIIKUMISED:

8. LIIKUMISEGA LÖÖGIDISTANTSIST HOIDUMINE

JALATÕMBED JA HEITED:

9. ASHI-BARAI (JALATÕMME) EEST JALAGA JA TAGANT JALAGA
10. OSOTO GARI või <http://judoinfo.com/images/animations/blue/osotogari.htm>

KUKKUMISED:

11. KUKKUMINE ETTE, SELJALE JA KÜLJELE
12. KUKKUMINE RULLIMISTEHNİKATEGA ETTE JA TAHA

AKROBAATIKA JA JÕUD:

13. TAGURPIDI TIREL ÜLE ÜHE POKSIKOTI
14. TIRITAMM (PEA PEAL SEIS KÄTE TOEL)
15. KÄTEKÕVERDUSED 20 KORDA NUKKIDE PEAL (PÕRANDAL)
16. RIPPES KÄTEKÕVERDUSED 5 KORDA
17. KÜKID ÜHEL JALAL, KUMMALGI JALAL 8 KORDA
18. LAMADES KÄTE JA JALGADE KOKKUTÕSTED 25 KORDA
19. JOONEJOOKS

EKSAMI SOORITAMISE TINGIMUSED:

- OSAVÕTT VÄHEMALT 50 TREENINGUST (LISAKS KOLLASE VÖÖ TINGIMUSEKS OLNUD 20 TREENINGULE)
- KOMBINATSIOONID TULEB SOORITADA LIIKUMISE PEALT
- EKSAAMI SOORITAMISE EELTINGIMUSEKS ON VÄHEMALT KUUE VÕISTLUSMATŠI KOEEMUS

LÖÖKIDE NIMED:

GYAKU ZUKI – OTSELÖÖK TAGUMISE KÄEGA

URAKEN UCHI – VIBUTUSLÖÖK KÄEGA

MAWASHI GERI – JALA KAARLÖÖK JALAPEALSEGA

ASHI-BARAI – JALATÕMME

OSOTO GARI – “SUUR JALASIRP TAHA,” HEIDE JALA TAHA LÖÖMISEGA

YOKO GERI – JALALÖÖK KANNAGA KÕRVALE