

# KARATEKLUBI FALCO ROHELISE VÖÖ EKSAAM

## LÖÖGID:

1. URA-MAWASHI GERI (EEST JALAGA)
2. URA-MAWASHI GERI (TAGANT JALAGA)
3. USHIRO GERI PÖÖRDELT
4. LÖÖK LAMAJA VASTU

## KONTRATEHNIKAD:

ÜKSIK KONTRA KÄERÜNNAKU VASTU:

5. TAGANEMISELT
6. VASAKULE LIIKUMISELT
7. PAREMALE LIIKUMISELT

ÜKSIK KONTRA JALARÜNNAKU VASTU

8. TAGANEMISELT
9. VASAKULE LIIKUMISELT
10. PAREMALE LIIKUMISELT

## VÕITLUS:

11. ETTE ANTUD SITUATSIOONIDE LAHENDAMINE VÕITLUSES
12. ETTE ANTUD RÜNNAKUTE EDUKAS SOORITAMINE VÕITLUSES

## HEITED:

13. [HIZA GURUMA](#) / [SASAE](#)
14. [O-GOSHI](#) / [TAI-OTOSHI](#) (võistlustel ei ole üle puusa heited lubatud)
15. [TOMOE NAGE](#)
16. ASHI-BARAI TÕSTEGA (EEST JA KÄTE ALT LÄBI LIIKUMISEGA TAGANT)

## AKROBAATIKA JA JÕUD:

17. SELJALT PÜSTI HÜPE
18. "ANTS"
19. PLAKSUGA KÄTEKÕVERDUSED 12 KORDA
20. RIPPES KÄTEKÕVERDUSED 8 KORDA
21. KÜKID ÜHEL JALAL 12 KORDA
22. ISTESSETÕUSUD KÕVERDATUD JALGADEGA (TALLAD MAAS) 25 KORDA

## TINGIMUSED:

- OSAVÕTT VÄHEMALT 50 TREENINGUST (KOKKU 120 TREENINGUT)
- KOMBINATSIOONID TULEB SOORITADA LIIKUMISE PEALT
- EKSAAMI SOORITAMISE EELTINGIMUSEKS ON VÄHEMALT 15 VÕISTLUSMATŠI KOGEMUS