**LIETUVOS JKA KARATĖ ASOCIACIJA**

Gardino gt. 8, LT-78232, Šiauliai, Lietuva

Tel./ fax. ( +370 41) 398373, mob. tel. ( +370 698) 35630,

E-mail: [montvidas@jkalithuania.lt](mailto:montvidas@jkalithuania.lt); www.jkalithuania.lt

Gerbiami kolegos

2016 m. kovo 19/20 d. Radviliškio sporto arenoje ( Radvilų g. 6, Radviliškis) vyks JKA karatė mokomasis – atestacinis seminaras ir Dan egzaminai. Treniruotes ves ir DAN egzaminus priiminės Prancūzijos JKA vyr. instruktorius Daniel Lautier ( 7 DAN ) ir Prancūzijos nacionalinės

techninės – atestacinės komisijos sekretorius Leland Vandervort.

PROGRAMA

2016-03-19 d.

11.00 – 12.30 val. 9 – 6 kyu treniruotė

13.00 – 14.30 val. 5 kyu – DAN treniruotė

15.00 – 16.00 val. pertrauka

16.00 – 17.30 val. 9 - 6 kyu treniruotė

18.00 – 19.30 val. 5 kyu – DAN treniruotė

2016-03-20 d.

11.00 – 12.30 val. 9-6 kyu treniruotė

13.00 – 14.30 val 5 kyu – DAN treniruotė

15.00 – 16.00 val. pertrauka

16.00 – 17.00 9 - 6 kyu treniruotė

18.30 – 19.30 5 kyu – DAN treniruotė

20.00 1-2-3 Dan egzaminas

9 – 6 kyu grupės treniruočių programa: Shintei ir Sentei kata, pagal kyu egzaminų programoje esantį kihon. Dalyvavimo seminare kaina 15 EUR.

5 kyu – DAN grupės treniruočių programa: Tokui kata (bus derinama su Daniel Lautier) , kihon - pagal 1- 3 DAN egzaminų programoje esantį kihon ir JKA/WF seminarų Japonijoje, Europoje programas. Dalyvavimo seminare kaina 20 EUR

21.00 renginio uždarymo vakaras ( treneriams, komandų vadovams, rėmėjams )

Egzaminai ( DAN test ): 1 DAN 100 EUR,

2 DAN 110 EUR,

3 DAN 120 EUR.

Viešbučiai užsakomi savarankiškai. Galimas miegojimas ( miegamuose maišuose ) sporto salėje, arba Radviliškio sporto klubuose kaina 2-3EUR.

Egzaminų programa:

1 DAN( Sho-dan )

KIHON:

1-Jodan oi zuki , chudan gyaku zuki----------zenkutsu dachi ( judant pirmyn );

2-Sanbon ren zuki-------zenkutsu dachi ( judant pirmyn );

3-Jodan age uke, chudan maegeri, gyaku zuki----------zenkutsu dachi ( judant atgal ) ;

4-Chudan soto uke,yoko enpi, yoko uraken uchi--------zenkutsu dachi, kiba dachi ( judant pirmyn );

5-Chudan uchi uke, kizami zuki , gyaku zuki--------------zenkutsu dachi ( judant atgal );

6-Shuto uke ------------kokutsu dachi, nukite----- zenkutsu dachi ( judant pirmyn );

7-Mae geri---------------zenkutsu dachi ( judant pirmyn );

8-Mae ren-geri chudan, jodan------------zenkutsu dachi ( judant pirmyn );

9-Mawashi geri-----------zenkutsu dachi ( judant pirmyn );

10-Yoko geri keage-------------kiba dachi ( judant pirmyn );

11-Yoko geri kekomi-----------kiba dachi ( judant pirmyn );

KUMITE:

Jiyu-Ipon-Kumite

Atakos Jodan-kizami-zuki/jodan-oi-zuki/chudan-oi-zuki/chudan-mae-geri/chudan-yoko-geri/jodan-mawashi-geri/chudan-ushiro-geri.

Jiyu-Kumite vadovaujantis JKA varžybų taisyklėmis.

KATA:

Vienas iš Sentei- Kata - Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu, renkasi pats egzamino dalyvis Tokui-Kata,

Vienas skiriamas egzaminatoriaus iš – Heian 1-5, Tekki-Shodan.

2 DAN( Ni-dan )

KIHON:

1-Kizami zuki , sanbon ren zuki-----------zenkutsu dachi ( judant pirmyn );

2-Mae geri , chudan oi zuki--------------zenkutsu dachi ( judant pirmyn );

3-Joudan age uke,chudan soto uke, gyaku zyki (blokas ta pačia ranka, atliekam judant atgaj);

4-Shuto uke, kizami mae geri, nukite------kokutsu dachi, zenkutsu dachi (judant pirmyn);

5-yoko geri keage, yoko geri kekomi------kiba dachi (judant pirmyn);

6-yoko geri kekomi, gyaku zuki------kamae (judant pirmyn);

7-Mawashi geri, gyaku zuki-----kamae (judant pirmyn);

KUMITE:

Jiyu-kumite vadovaujantis JKA varžybų taisyklėmis.

KATA:

Egzaminatorius paskiria vieną iš Heian 1-5, Tekki 1,2,3,

pats egzamino dalyvis renkasi Tokui-Kata vieną iš:

Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu, Bassai-Sho, Kanku-Sho, Nijushiho, Jitte, Chinte, Meykyo, Gankaku, Sochin.

3 DAN( San-dan )

KIHON:

1-Kizami zuki, sanbon renzuki--------------zenkutsu dachi ( judant pirmyn );

2-Jodan age uke, chudan soto uke, chudan gyaku zuki----------zenkutsu dachi ( judant atgal ) ;

3-Chudan uchi uke, kizami zuki , gyaku zuki----------zenkutsu dachi ( judant pirmyn );

4-Shuto uke, kizami mae geri , chudan gyaku nukite----------kokutsu dachi, zenkutsu dachi ( judant atgal );

5-Mae geri, yoko geri kekomi, mawashi geri , chudan gyaku zuki-----------zenkutsu dachi ( judant pirmyn );

6-Mawashi geri, yoko uraken uchi, chudan gyaku zuki---------zenkutsu dachi ( judant pirmyn);

7-Mae geri, yoko geri kekomi, ushiro geri--------zenkutsu dachi kaire,dešine koja (stovint vietoje);

KUMITE:

Jiyu-Kumite vadovaujantis JKA varžybų taisyklėmis.

KATA:

Egzaminatorius paskiria vieną iš Heian 1-5, Tekki 1,2,3,

egzaminatorius paskiria vieną iš Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu,

pats egzamino dalyvis renkasi Tokui-Kata vieną iš: Bassai-Sho, Kanku-Sho, Nijushiho, Jitte, Chinte, Meykyo, Gankaku, Sochin, Unsu, Gojushiho-Sho, Gojushiho-Dai.

Kviečiame visus aktyviai dalyvauti.

JKA vyr. instruktorius Lietuvai Romualdas Montvidas