**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

2019 m. balandžio 27/28 dienomis Radviliškio sporto arenoje , adresu Radvilų 6, vyks JKA karatė mokomasis – atestacinis seminaras ir Dan egzaminai. Treniruotes ves ir DAN egzaminus priiminės instruktorius Daniel Lautier 7DAN.

PROGRAMA

2019 04 27d.

11 – 12.30 val. 9 – 6 KYU treniruotė

13 – 14.30 val. 5 KYU – DAN treniruotė

15 – 16 val. pertrauka

16.00 – 17.30 val. 9 - 6 KYU treniruotė

18.00 – 19.30 val. 5 KYU – DAN treniruotė

2019 04 28d.

11.00 – 12.30 val. 9-6 KYU treniruotė

13.00 – 14.30 val. 5 KYU – DAN treniruotė

15 – 16 val. pertrauka

16.00 – 17.00 9 - 5 KYU-DAN

18.30 – 1,2,3 DAN egzaminai

9 – 6 kyu grupės treniruočių programa: Shintei ir Sentei kata, kihon - pagal naują kyu egzaminų programą. **Dalyvavimo seminare kaina 20 EUR.**

5 kyu –DAN grupės treniruočių programa: Tokui kata (bus derinama su Daniel Lautier) , kihon---- pagal naują 1- 3 DAN egzaminų programą ir JKA/WF seminarų Japonijoje, Europoje programas. **Dalyvavimo seminare kaina 25 EUR.**

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

Egzaminai ( DAN test ) registracijos kaina nurodyta dokumente FJ-17-052 ir galutinai bus derinama su egzaminatoriumi jam atvykus.

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

Egzaminų programa:

**＜1st Dan＞**

**(KIHON) IDO KIHON Moving basics**

1. CHUUDAN JUNZUKI (step in) 2. SANBON RENZUKI (step in) 3. JOUDAN AGEUKE, GYAKUZUKI (step back) 4. CHUUDAN SOTOUKE, YOKOENPI, YOKOURA KENUCHI, GYAKUZUKI (ZENKUTSU DACHI changing stance to KIBA DACHI changing stance to ZENKUTSUDACHI) (step in) 5. CHUUDAN UCHIUKE, KIZAMI ZUKI, GYAKUZUKI (step back) 6. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (step in)

7. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (step in) 8. RENGERI (GEDAN KAKIWAKE CHUUDAN, JOUDAN) (step in) 9. MAWASHIGERI (step in) 10. YOKOGERI KEAGE (KIBADACHI – right and left) (step in) 11. YOKOGERI KEKOMI (ZENKUTSUDACHI) (KATA) BASSAI DAI, KANKU DAI, ENPI or JION (your choice) (KUMITE) JIYU IPPON KUMITE (right JOUDAN JUNZUKI, right CHUUDAN JUNZUKI, right CHUUDAN MAEGERI, right CHUUDAN YOKOGERI KEKOMI, right CHUUDAN MAWASHI GERI – one side only) \* Inform your choice of JOUDAN or CHUUDAN for MAWASHIGERI

**＜2nd Dan＞**

**(KIHON) IDO KIHON Moving basics**

1. CHUUDAN JUNZUKI (step in) 2. SANBON RENZUKI (step in) 3. AGEUKE, SOTOUKE (with same arm), GYAKUZUKI (step back) 4. UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (KOKUTSU DACHI to ZENKUTSU DACHI) (step in) 5. KOUKUTSHU SHUTOUUKE, KIZAMI MAEGERI, ZENKUTSU NUKITE (step back) 6. RENGERI (GEDAN KAKIWAKE CHUUDAN, JOUDAN) (step in) 7. YOKOGERI KEAGE, YOKOGERI KEKOMI (KIBA DACHI, alternate feet) 8. YOKOGERI KEKOMI (ZENKUTSUDACHI) (step in) 9. MAWASHIGERI (step in) 10. AGEUKE, MAWASHIGERI, YOKOURA KENUCHI,.CHUUDAN JUNZUKI (step back) (KATA) Student’s favorite KATA (KUMITE) JIYU KUMITE

**＜3rd Dan＞**

**(KIHON) IDO KIHON Moving basics**

1. JOUDAN KIZAMI ZUKI, JOUDAN JUNZUKI, CHUUDAN GYAKUZUKI (free Kamae) (step in) 2. JOUDAN AGEUKE, CHUUDAN SOTOUKE (with same arm), GYAKUZUKI (step back) 3. CHUUDAN UCHIUKE, KIZAMI ZUKI, GYAKU ZUKI (KOKUTSU DACHI to ZENKUTSU DACHI) (step in) 4. KOUKUTSU SHUTOU UKE, KIZAMI MAEGERI, ZENKUTSU NUKITE (step back) 5. AGEUKE (step in), MAWASHIGERI, YOKOURA KENUCHI, CHUUDAN JUNZUKI (step back) 6. MAEGERI, GYAKUZUKI, YOKOGERI KEKOMI, GYAKUZUKI, MAWASHIGERI, GYAKUZUKI (alternate feet ) (step in) (KATA) Student’s favorite KATA (KUMITE) JIYU KUMITE

**Effective from 1st April, 2017 ( nauja programa patvirtinta nuo 2017 04 01 )**

Kviečiame visus aktyviai dalyvauti.

JKA vyr. instruktorius Lietuvai Romualdas Montvidas