**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; www.jkalithuania.lt

Gerbiami kolegos

2018 m. gegužės 21/22 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

 2018 04 21d.

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

 2018 04 22d.

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 treniruotė

18.30 – 1-2-3 Dan egzaminas

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-18-073 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