

## **Nidan ( 2.Dan)**

**Kihon** 3 sammu, lõpus kiai.

Kõik liikumised Jiyu-ni Kamaest.

1.Kizami-zuki Sanbon-zuki. Mawate.

2.Kizami-zuki, Mae-geri, Oi-zuki. Mawate.

3.Samm tagasi. Age-uke, Mawashi-geri, Jodan Uraken-uchi, samm ette Chudan Oi-zuki, Jiyu-ni Kamae-te. Mawate.

4.Liikumine ette Ushiro-geri, Jodan Uraken-uchi, Chudan Gyaku-zuki, Jiyu-ni Kamae-te. Mawate.

5.Yame, Rei.

6.Kontrolli ja fookuse eksam.

Eksamineeritav seisab eksamineerija ees.

Eksamineerija hoiab pastakat ja liigutab seda sihtmärgina erinevatesse piirkondadesse.

Eksamineeritav peab sooritama Gyaku-zuki Jiyu-ni Kamae-te asendist ja sihtima sihtmärki, kasutades fookust (Kime) ja kontrolli, et sihtmärki mitte tabada.

## **Kumite**

Kumite Jiyu Kumite (vaba võitlus).

## **Kata**

Tokui Kata (Vaba kata eksamineeritava valikul).

Shitei Kata (Eksamineerija poolt valitud katad). Jion, Bassai-dai, Kanku-dai, Empi.

Miimum ajavahe eelmisest eksamist 3 aastat, eksami tasu 250 eurot