

## Eksāmena programma, kārtojot jostas eksāmenus.

5 kyu- dzeltenā josta (zemākā pakāpe)  
4 kyu- oranžā josta (nākamā pakāpe)  
3kyu- zaļā josta  
2 kyu- zilā josta  
1 kyu- brūnā josta  
1.DAN- pirmās pakāpes melnā josta

Darbība 5.KVU 4.KYU 3.KYU 2.KYU I.KYU I.DAN

KRITIENU TEHNIKA

AIZSARDZĪBA PRET:

1 satvēriens aiz plaukstas locītavas 1 2 3 4 5 10  
2 satvēriens pie elkoņa 1 2 3 4 5 10  
3 satvēriens pie pleca 1 2 3 4 5 10  
4 satvēriens pie kakla ar abām rokām (žņaugšana) 1 2 3 4 5 10  
5 satvēriens pie kakla ar vienu roku 1 2 3 4 5 5  
6 satvēriens ap ķermeni 1 2 3 4 5 5  
7 satvēriens aiz jakas atloka 1 2 3 4 5 5  
8 satvēriens aiz matiem 1 2 3 4 5 5  
9 tvēriens ap kaklu 1 2 3 4 5 5  
10 dubultnelsons 1 2 3 4 5 5  
11 sitiens ar roku 1 2 3 4 5 5  
12 sitiens ar kāju 1 2 3 4 5 5  
13 dūriens ar nazi 1 2 3 4 5 5  
14 draudi ar pistoli 1 2 3 4 5 5  
15 sitiens ar steku (nūju) 1 2 3 4 5 5  
16 žņaugšana ar virvi 1 2 3 4 5 5  
17 žņaugšana no augšas parterī vai noturēšana 1 2 3 4 5 5  
18 guļus pozīcijā pret stāvošu pretinieku 1 2 3 4 5 5  
19 2-4 uzbrucēji – – – – – 1  
20 sitiens ar galvu – – – – – 5

DARBĪBA:

1 metieni 6 8 10 12 14 16  
2 kontrole parterī (sāpju paņēmiens) 2 3 4 5 6 6  
3 žņaugšanas paņēmiens 1 2 3 4 5 5  
4 kontrole ar steku (nūju) – – – – – 10  
5 konvojēšana (transporttvēriens) 4 6 8 10 12 12  
Mēnešu skaits nodarbībam nākošās pakāpes iegūšanai 6 6 6 6 6 12  
Papildus prasības:

5.KYU

Kūlenis uz priekšu

Kūlenis atpakaļ

Sāniskais pārmetiens («Ritenis»)

Pašnodrošināšana kritienā uz priekšu

Pašnodrošināšana kritienā atpakaļ

Pašnodrošināšana kritienā uz sāniem

#### 4.KYU

Sāniskais pārmetiens ar pagriezieni par 180 ° («Rondots»)

Kūlenis uz priekšu, kūlenis atpakaļ

Sāniskais pārmetiens («Ritenis»), kūlenis uz priekšu

Kūlenis uz priekšu pār plecu atspērienā ar priekšējo kāju

Kūlenis uz priekšu pār plecu atspērienā ar aizmugurējo kāju

Kūlenis atpakaļ pār plecu bez kāju maiņas

Kūlenis atpakaļ ar kāju maiņu

#### 3.KYU

Priekšējais pārmetiens

Sāniskais pārmetiens ar pagriezieni par 180 ° («Rondots»), kūlenis atpakaļ

Kūlenis-lidojums pār partneri, kurš ir noliecies

Pašnodrošināšana kritienā atpakaļ pār partneri, kurš ir četrpāpus, ar kūleni atpakaļ pār plecu

Pašnodrošināšana – kritiens uz sāniem, metot kūleni uz priekšu, kad partneris pietur aiz rokas

#### 2.KYU

Priekšējais pārmetiens, kūlenis uz priekšu

Sāniskais pārmetiens («Ritenis»), priekšējais pārmetiens, kūlenis uz priekšu

Kūlenis-lidojums pār partneri, kurš sāniski veļas pretī

Kūlenis uz priekšu no paaugstinājuma

#### 1.KYU

Kūlenis-lidojums pār partneri, kurš met pretī kūleni uz priekšu

Pielēkšana stāvus no guļus pozīcijas ar kāju vēziena palīdzību

Kritiens uz priekšu uz rokam, kājas izmet uz priekšu zem sevis starp rokām, kritiens atpakaļ

eksāmenu programma no austrumu cīņu skolas "Satori" interneta mājaslapas [www.satoridojo.lv](http://www.satoridojo.lv)