



Veiksmai	Aprašymas
<b>Apšilimas</b>	Apšilimas daromas bendrai vietoje, atliekant rankų, kojų, korpuso, nugaros bei kaklo apšilimo pratimus bei tempimo pratimus.
<b>KIHON rankų technika</b>	Rankų technika atliekama vietoje po 10 įvairių tipo rankų smūgių vietoje. Smūgiavimas palydimas KIAI iškvėpimu. Smūgiai atliekami pagal LKSF diržų egzaminų programą.
<b>KIHON kojų technika</b>	Kojų technika atliekama vietoje. Po 10 įvairaus tipo kojų spyrių. Smūgiavimas palydimas KIAI iškvėpimu. Spyriai atliekami pagal LKSF diržų egzaminų programą.
<b>IDO rankų kombinacijos</b>	Rankų smūginės kombinacijos atliekamos iš vietos po 5 kartus, tada 5 kombinacijas su judėjimu į priekį, 5 kombinacijas su judėjimu atgal. Paskutinis smūgis palydimas KIAI iškvėpimu. Smūgiai atliekami pagal LKSF diržų egzaminų programą.
<b>IDO kojų spyriai</b>	Kojų spyrių technika atliekama iš vietos po 5 kartus, 5 spyrius su judėjimu į priekį, 5 spyrius apsisukus pakartoti. Spyriai palydimi su KIAI iškvėpimu. Spyriai atliekami pagal LKSF diržų egzaminų programą.
<b>UKEMI, NAGE VAZA, NE VAZA technika</b>	<b>Ukemi vaza</b> technika daroma nuo 10 iki 6 kyu. Atliekama po 5 kartus. <b>Nage vaza, Ne Vaza</b> atliekama nuo 5 iki 1 kyu. Technika vykdoma pagal LKSF diržų egzaminų programą.
<b>Fizinis parengimas</b>	Fizinis parengimas vyksta po techninės dalies, atskiroje salės vietoje, su instruktoriaus skaičiavimu. Fizinio parengimo normatyvai LKSF diržų egzaminų programoje.
<b>Kovos</b>	Kovos vyksta be šalmų, bei su šalmais. Kovų normatyvai nurodyti LKSF diržų egzaminų programoje.