



## LKA atestacijų reikalavimai bei kriterijai

### 5 KYU

#### REIKALINGAS INVENTORIUS:

- Shinai/Bokuto
- Kendo-gi/Hakama

#### PRAKTINĖS UŽDUOTYS:

Keiko dalis (kirčiai atkiekiami į kendo-gu dėvintį motodachi):

- Kirikaeshi (motodachi nesidengia);
- Uchikomi: men, kote, do, kote – men (su fumikomi ir okuriashi prabėgimu);

Kata dalis:

- Kihon waza (Bokuto Ni Yoru Kendo Kihon Waza Keiko Ho) 1-3;

#### REIKALAVIMAI:

- Chakuso - tvarkinga ir taisyklingai dėvima apranga;
- Taisyklingai atliekamas reiho (ritsu-rei, sonkyo);
- Taisyklingas kamae;
- Tenouchi supratimas;
- Bazinių technikų supratimas;
- Gebėjimas atlikti kirtį sinchronizuojant kūno judesius;
- Taisyklingas Kihon Waza formos atlikimas;
- Supratimas ir mokėjimas paaiškinti teorines užduotis ( 1min. pamąstymui);

#### NEIŠLAIKYMO KRITERIJAI:

- Pratimų nežinojimas / nesupratimas;
- Kūno sinchronizacijos trūkumas atliekant kirčius;
- Nesugebėjimas atsakyti į teorinės dalies klausimus;