



Latvijas sporta u-šu federācijas nacionālā līmeņa  
**2. tehniskās kategorijas (2. duan)**  
u-šu saņa eksāmena kārtošanas programma

---

1	Zuo chongquan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kreisais sānu sitiens</li></ul>
2	You chongquan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Labais sānu sitiens</li></ul>
3	Xiaduoshan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aizsardzība nirstot</li></ul>
4	Tehniku kombinācija	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Xiaduoshan</b> (aizsardzība nirstot) + <b>Zuo chongquan</b> (kreisais sānu sitiens)</li><li>• <b>Xiaduoshan</b> (aizsardzība nirstot) + <b>You chongquan</b> (labais sānu sitiens)</li></ul>
5	Priekšējais lokveida sitiens ar kāju	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 līmeņos</li></ul>
6	Aizmugurējais lokveida sitiens ar kāju	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 līmeņos</li></ul>
7	Xiatixi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zemā aizsardzība ar celi</li></ul>
8	Zhongtixi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vidējā aizsardzība ar celi</li></ul>
9	Baotuidatuishuai 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Metiens ar kājas aizķeršanu no aizmugures</li></ul>
10	Baotuidatuishuai 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Metiens ar kājas aizķeršanu no priekšas</li></ul>
11	Kritiens	<ul style="list-style-type: none"><li>• uz priekšu</li><li>• atpakaļ</li><li>• sānis</li></ul>
12	Vispārējā fiziskā sagatavotība	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tupus guļus, tupus lēciens – 15 reizes</li><li>• Kāju saliekšana iztaisnošana sēdus stāvoklī – 20 reizes</li><li>• Pietupieni uz vienas kājas – 5 reizes</li><li>• “Laiviņa” – 1 min</li><li>• Atspoles skrējiens – 30 sek</li></ul>
13	Lokanība	<ul style="list-style-type: none"><li>• Špagati. Gareniskais, labais sānu, kreisais sānu – ne mazāk kā 70%</li><li>• Tiltiņš, taisnas rokas, taisnas kājas</li></ul>