



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

| | | |
|----|------------------------------------|---|
| 1 | Yaoqing jijien zishi | Izaicinošā stāja |
| 2 | Tiaoyue yundong | Pārvietošanās lecot |
| 3 | Zhan jien | Uzbrukums cērtot no augšas |
| 4 | Fangshou zhan jien | Aizsardzība no cirtiena no augšas |
| | | <i>Uzbrukuma tehniku kombinācijas:</i> |
| 5 | Jian ceqie+jian ceqie tui | Cirtiens no sāniem, cirtiens pa kājām |
| 6 | Jian ci+jian ceqie | Dūriens, cirtiens no sāniem |
| 7 | Jian ceqie+jian ceqie tui | Dūriens, cirtiens pa kājām |
| | | <i>Aizsardzības tehniku kombinācijas:</i> |
| 8 | Fangshou jian ceqie+jian ceqie tui | Bloks sānis, kājas novirzīšana |
| 9 | Fangshou jian ci+jian ceqie | Aizsardzība pret dūrienu, bloks sānis |
| 10 | Fangshou jian ceqie+jian ceqie tui | Aizsardzība pret dūrienu, kājas noņemšana |
| 11 | Xuanzhuan jian zhan | Uzbrukums ar 360 grādu pagrieziena lēcienā no augšas |
| 12 | Bingdao dulian /abas puses | Kompleksais vingrinājums pāros |
| 13 | Vispārējā fiziskā sagatavotība | Tupus guļus, tupus lēcieni – 10reizes Ķermeņa augšdaļas pacelšana, kājas saliektas – 20 reizes Pietupieni, kājas plecu platumā – 50 reizes “Laiviņa” – 60 sekundes |
| 14 | Lokanība | Špagati. Gareniskais, labais sānu, kreisais sānu – taisnas kājas, taisna mugura Tiltiņš, galva no zemes, rokas taisnas |