



**Latvijas sporta u-šu federācijas nacionālā līmeņa  
4. tehniskās kategorijas (4. duan)  
u-šu saņa eksāmena kārtošanas programma**

|    |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | <b>Zhuanshen bianquan</b>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sānu sitiens ar roku ar pagriezienu</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2  | <b>Xiaceshan baoyaoshuai</b>               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Metiens ar ķermeņa tvērienu</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3  | <b>Zhuanshen, Houdengtui</b>               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Aizmugurējais taisnaissitiens ar kāju ar pagriezienu par 180°</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4  | <b>Baotui Houdengtui</b>                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Metienas satverot kāju</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    | <b>Pretuzbrukumu tehnikas</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 5  | <b>Ceshan, zuo, guanquan</b>               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Izvairšanās ar noliecienu un atbildes sitiens ar roku</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 6  | <b>Jie guanquan</b>                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pretsitiens ar sānis sitienu ar roku</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7  | <b>Jie hengbaitui</b>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pretsitiens ar lokveida sitienu</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 8  | <b>Jie Zhuanshen hou dengtui</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pretsitiens aizmugurējais taisnaissitiens ar kāju ar pagriezienu par 180°</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|    | <b>Sitienu kombinācijas</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 9  | <b>You chongquan, guanquan, hengbaitui</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Aizmugurējais taisnvirziena sitienas ar roku, priekšējais lokveida sitiens ar roku, aizmugurējais lokveida sitienas ar kāju</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 10 | <b>Zuo you quan hengbaitui</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kreisais un labais taisnvirziena sitienas ar roku un priekšējais lokveida sitienas ar kāju pa ķermeni</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 11 | <b>Baotuidatuishuai 4</b>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Metiens aizķerot pretinieka kāju ar kāju</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 12 | <b>Baotuidatuishuai 5</b>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Metiens aizķerot pretinieka kāju un galvu</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 13 | <b>Vispārējā fiziskā sagatavotība</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tupus guļus, tupus lēciens ar pārvēlienu uz muguras– 20 reizes</li><li>• Virve vai pievilksnās<ul style="list-style-type: none"><li>- 2 reizes rāpšanās pa virvi bez kāju palīdzības zēni, 5 reizes meitenes, vai- pievilksnās 15 reizes zēni, 7 reizes meitenes</li></ul></li><li>• Taisnu kāju celšana uz zviedru sienas – 15 reizes</li><li>• Pietupieni ar partneri – 10 reizes</li></ul> |
| 14 | <b>Lokanība</b>                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kājas noturēšana gaisā sitiena stāvoklī- 10s</li><li>• Tiltiņš pāri partnerim un atgriešanās sākum stāvoklī</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                         |