



7,1 KYU egzamino programa (oranžinis diržas)

Kihon

- | | |
|-----------------------------------|---------------------|
| 1. Oi zuki (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 2. Age uke / gyaku zuki (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 3. Soto uke / gyaku zuki (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 4. Uchi uke / gyaku zuki (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 5. Gedan barai / gyaku zuki (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 6. Shuto uke (kkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 7. Mae geri keage (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 8. Mae geri kekomi (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 9. Yoko geri keage (kd) | 3 x pirmyn ir atgal |

Kata

Heian Shodan (Tigras)

Kumite

Gohon kumite: tori – oi zuki jodan, oi zuki chudan.
uke – age uke, soto uke.

7 (7,2) KYU egzamino programa (oranžinis diržas)

Kihon

- | | |
|---|---------------------|
| 1. Oi zuki (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 2. Age uke / gyaku zuki (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 3. Soto uke / gyaku zuki (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 4. Uchi uke / gyaku zuki (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 5. Shuto uke (kkd) / gyaku nukite (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 6. Uraken uchi (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 7. Mae geri keage (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 8. Mae geri kekomi (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 9. Yoko geri keage (kd) | 3 x pirmyn ir atgal |
| 10. Yoko geri kekomi (kd) | 3 x pirmyn ir atgal |

Kata

Heian Nidan (Gyvatė)

Kumite

Gohon kumite: tori – oi zuki jodan, oi zuki chudan, mae geri chudan.
uke – age uke, soto uke, gedan barai.
