



---

### 6,1 KYU egzamino programa (žalias 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 cuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
4. Uchi uke / kizami 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.

---

### 6 (6,2) KYU egzamino programa (žalias diržas)

#### Kihon

1. Sanbon zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
2. Age uke / gyaku zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
3. Soto uke / kizami uraken uchi / gyaku zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
4. Uchi uke / kizami zuki / gyaku zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
5. Shuto uke (kkd)/ kizami mae geri (kkd)/ gyaku nukite (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
6. Shuto uchi (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
7. Mae geri kekomi (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
8. Yoko geri keage (kd)	3 x pirmyn ir atgal
9. Yoko geri kekomi (kd)	3 x pirmyn ir atgal
10. Mawashi geri (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
11. Shiho gyaku zuki (zkd)	1 x (į dešinę ir kairę puses)

#### Kata

Heian Sandan (Mongoliškas arkliukas)

#### Kumite

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

---