



5,1 KYU egzamino programa (mėlynas 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.

5 (5,2) KYU egzamino programa (mėlynas diržas)

Kihon

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

Kata

Heian Yondan (Gervė)

Kumite

Kihon ippon kumite: tori – oi zuki jodan, oi zuki chudan, mae geri chudan, mawashi geri jodan, yoko geri kekomi chudan.
uke – age uke, soto uke, gedan barai, nagashi uke, wan uke.
