



---

#### 4 KYU egzamino programa (mėlynas diržas)

##### **Kihon**

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 1. Sanbon zuki (zkd)  | 5 x pirmyn ir atgal           |
| 2. Age uke / gyaku zuki / age empi uchi (zkd)                 | 5 x pirmyn ir atgal           |
| 3. Soto uke (zkd) / yoko empi uchi (kd) / uraken uchi (zkd)   | 5 x pirmyn ir atgal           |
| 4. Uchi uke / kizami zuki / 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. Haito 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. Ushiro geri (zkd)   | 5 x pirmyn ir atgal           |
| 12. Shiho empi uchi (zkd-kd-kd-kkd)                           | 1 x (į dešinę ir kairę puses) |

##### **Kata**

Heian Godan (Drakonas)

##### **Kumite**

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

---