



3 KYU egzamino programa (rudas diržas)

Kihon

Kamae:

1. Kizami zuki	4 x pirmyn ir atgal
2. Uraken uchi	4 x pirmyn ir atgal
3. Gyaku zuki	4 x pirmyn ir atgal
4. Oi zuki	4 x pirmyn ir atgal
5. Kizami zuki / gyaku zuki	3 x pirmyn ir atgal
6. Kizami zuki / oi zuki	3 x pirmyn ir atgal
7. Kizami zuki / oi zuki / gyaku zuki	2 x pirmyn ir atgal
8. Laisva zuki kombinacija	1 x pirmyn ir atgal
9. Gyaku zuki / mae geri	4 x pirmyn ir atgal
10. Gyaku zuki / mawashi geri	4 x pirmyn ir atgal
11. Gyaku zuki / yoko geri	4 x pirmyn ir atgal
12. Ushiro geri / gyaku zuki	4 x pirmyn ir atgal
13. Laisva geri kombinacija	1 x pirmyn ir atgal

Kata

Tekki Shodan (Geležinis raitelis)

Heian 1 – 5 (laisvas pasirinkimas - 1 kata)

Kumite

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.

Jyu kumite (sportinis stilius)
