



1 KYU egzamino programa (rudas diržas)

Kihon

Kamae:

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1. Kizami-zuki, prist. žingsnis, gyaku-zuki | 3 x pirmyn ir atgal |
| 2. Kizami-zuki / oi-zuki | 3 x pirmyn ir atgal |
| 3. Gyaku-zuki / gyaku-zuki | 4 x pirmyn ir atgal |
| 4. Kizami-zuki / oi-zuki, prist. žingsnis, gyaku-zuki | 2 x pirmyn ir atgal |
| 5. Laisva zuki kombinacija | 1 x pirmyn ir atgal |
| 6. Mae-geri / oi-zuki | 4 x pirmyn ir atgal |
| 7. Gyaku-zuki / mae-geri | 4 x pirmyn ir atgal |
| 8. Gyaku-zuki / mawashi-geri | 4 x pirmyn ir atgal |
| 9. Gyaku-zuki / yoko-geri | 4 x pirmyn ir atgal |
| 10. Ushiro-geri / gyaku-zuki | 4 x pirmyn ir atgal |
| 11. Mae-geri / oi-zuki, prist. žingsnis, gyaku-zuki | 2 x pirmyn ir atgal |
| 12. Laisva geri kombinacija | 1 x pirmyn ir atgal |
| 13. Mae-geri / yoko-geri / ushiro-geri (t.p. koja) | 3 x vietoje (dešine ir kaire) |

Kata

Jion (Nuo šventyklos)

Heian 1 – 5 (laisvas pasirinkimas - 1 kata)

Kumite

Jyu-ippon kumite:

tori – oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri chudan, mawashi-geri jodan, yoko-geri kekomi chudan, ushiro-geri chudan.

Jyu kumite (sportinis stilius)
