



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.
