



7,1 KYU egzamino programa (oranžinis diržas)

Kihon

| | |
|-----------------------------------|---------------------|
| 1. Oi-zuki (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 2. Age-uke / gyaku-zuki (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 3. Soto-uke / gyaku-zuki (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 4. Uchi-uke / gyaku-zuki (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 5. Gedan-barai / gyaku-zuki (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 6. Shuto-uke (kkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 7. Mae-geri keage (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 8. Mae-geri kekomi (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 9. Yoko-geri keage (kd) | 3 x pirmyn ir atgal |

Kata

Heian-Shodan (Tigras)

Kumite

Gohon kumite: tori – oi-zuki jodan, oi-zuki chudan.
uke – age-uke, soto-uke.

7 (7,2) KYU egzamino programa (oranžinis diržas)

Kihon

| | |
|---|---------------------|
| 1. Oi-zuki (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 2. Age-uke / gyaku-zuki (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 3. Soto-uke / gyaku-zuki (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 4. Uchi-uke / gyaku-zuki (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 5. Shuto-uke (kkd) / gyaku-nukite (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 6. Uraken-uchi (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 7. Mae-geri keage (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 8. Mae-geri kekomi (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 9. Yoko-geri keage (kd) | 3 x pirmyn ir atgal |
| 10. Yoko-geri kekomi (kd) | 3 x pirmyn ir atgal |

Kata

Heian-Nidan (Gyvatė)

Kumite

Gohon kumite: tori – oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri chudan.
uke – age-uke, soto-uke, gedan-barai.
