



1 KYU egzamino programa (rudas diržas)

Kihon

Kamae:

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1. Kizami-zuki / oi-zuki | 3 x pirmyn ir atgal |
| 2. Kizami-zuki, prist. žingsnis, gyaku-zuki | 3 x pirmyn ir atgal |
| 3. Oi-zuki, prist. žingsnis, gyaku-zuki | 3 x pirmyn ir atgal |
| 4. Gyaku-zuki / gyaku-zuki | 4 x pirmyn ir atgal |
| 5. Gyaku-zuki, žingsnis, uraken-uchi | 3 x pirmyn ir atgal |
| 6. Kizami-zuki / oi-zuki, prist. žingsnis, gyaku-zuki | 2 x pirmyn ir atgal |
| 7. Laisva zuki kombinacija | 1 x pirmyn ir atgal |
| 8. Mae-geri / oi-zuki | 6 x pirmyn ir atgal |
| 9. Gyaku-zuki / mae-geri | 6 x pirmyn ir atgal |
| 10. Gyaku-zuki / mawashi-geri | 6 x pirmyn ir atgal |
| 11. Gyaku-zuki / yoko-geri | 6 x pirmyn ir atgal |
| 12. Ushiro-geri / gyaku-zuki | 6 x pirmyn ir atgal |
| 13. Mae-geri / oi-zuki, prist. žingsnis, gyaku-zuki | 2 x pirmyn ir atgal |
| 14. Laisva geri kombinacija | 1 x pirmyn ir atgal |
| 15. Mae-geri / yoko-geri / mawashi-geri / ushiro-geri (t.p. koja) | 5 x vietoje (dešine ir kaire) |
| 16. Gyaku zuki (pieštuko testas) | |

Kata

Kanku-Dai (Visatos suvokimas)

Heian 1 – 5, Tekki-Shodan (Geležinis raitelis) (skiriama 1 kata komisijos sprendimu)

Bunkai: Bassai-Dai, Jion, Kanku-Dai (atliekama 1 kata pasirinktinai)

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)
