



1 KYU egzamino programa (rudas diržas)

Kihon

Chudan kamae:

1. Stovint vietoje zuki jodan/ren-zuki chudan/yoko-empi-uchi/gyaku-zuki (kd, kd, kd, zkd) 4 x
2. Gyaku-zuki/kizami-mae-geri/oi-zuki/gyaku-zuki (zkd) 3 x pirmyn ir atgal
3. Gyaku-zuki/mae-geri/oi-zuki/gyaku-zuki (zkd) 3 x pirmyn ir atgal
4. Gyaku-zuki/mawashi-geri/oi-zuki/gyaku-zuki (zkd) 3 x pirmyn ir atgal
5. Kizami-mae-geri/mae-geri/oi-zuki/gyaku-zuki (zkd) 3 x pirmyn ir atgal
6. Kizami-mae-geri/ushiro-geri/uraken-uchi/oi-zuki (zkd) 3 x pirmyn ir atgal
7. Uchi-uke/gyaku-zuki/ushiro-geri/oi-zuki (zkd) 2 x pirmyn ir atgal
8. Shuto-uke/oi-mawashi-geri/ura-mawashi-geri/oi-zuki/gyaku-zuki (kkd, kkd,zkd, zkd,zkd) 2 x pirmyn ir atgal
9. Kizami-mae-geri/mae-geri/ushiro-geri/oi-zuki/gyaku-zuki (zkd) 2 x pirmyn ir atgal
10. Mae-geri/mawashi-geri/ura-mawashi-geri/gyaku-zuki (zkd) 2 x pirmyn ir atgal
11. Mae-geri/mawashi-geri/ushiro-geri/ura-mawashi-geri/oi-zuki/gyaku-zuki (zkd) 2 x pirmyn ir atgal
12. Gyaku zuki (pieštuko testas)

Stovint vietoje

5 x viena ir kita koja

Mae-geri/yoko-geri/ushiro-geri(smūgis į priekį, apsisukant per nugara ir grįžtant atgal tuo pačiu keliu (zkd)

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)
