



2 KYU egzamino programa (rudas diržas)

Kihon

Kamae:

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

Kata

Jion (Nuo šventyklos)

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

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)
