



---

### 3 KYU egzamino programa (rudas diržas)

#### **Kihon**

Kamae:

- |                                       |                     |
|---------------------------------------|---------------------|
| 1. Kizami-zuki                        | 6 x pirmyn ir atgal |
| 2. Uraken-uchi                        | 6 x pirmyn ir atgal |
| 3. Gyaku-zuki                         | 6 x pirmyn ir atgal |
| 4. Oi-zuki                            | 4 x pirmyn ir atgal |
| 5. Kizami-zuki / oi-zuki              | 4 x pirmyn ir atgal |
| 6. Kizami-zuki / gyaku-zuki           | 4 x pirmyn ir atgal |
| 7. Oi-zuki / gyaku-zuki               | 3 x pirmyn ir atgal |
| 8. Kizami-zuki / oi-zuki / gyaku-zuki | 2 x pirmyn ir atgal |
| 9. Laisva zuki kombinacija            | 1 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 |

#### **Kata**

Bassai-Dai (Tvirtovės paėmimas)

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

#### **Kumite**

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)

---