



3 KYU egzamino programa (rudas diržas)

Kihon

Chudan kamae:

- | | |
|---|---------------------|
| 1. Kizami-zuki/oi-zuki/gyaku-zuki (zkd) | 4 x pirmyn ir atgal |
| 2. Sanbon-zuki/mae-geri(po spyrio koja pastatome atgal)/gyaku-zuki (zkd) | 4 x pirmyn |
| 3. Age-uke/kizami-mae-geri/gyaku-zuki (zkd) | 4 x ėjimas atbulom |
| 4. Soto-uke/yoko-empi-uchi/yoko-geri-kekomi/gyaku-zuki (zkd, kd, kd, zkd) | 3 x pirmyn ir atgal |
| 5. Uchi-uke/gyaku-zuki/mawaashi-geri/gyaku-zuki (zkd) | 3 x pirmyn ir atgal |
| 6. Shuto-uke /gyaku-nukite (kkd, zkd) | 4 x pirmyn |
| 7. Shuto-uke/oi mawashi-geri/gyaku-zuki (kkd, kkd, zkd) | 4 x ėjimas atbulom |
| 8. Mae-geri/mawashi-geri/gyaku-zuki (zkd) | 4 x pirmyn ir atgal |
| 9. Mae-geri-keage/mae-geri-kekomi (ta pačia koja) (zkd) | 4 x pirmyn ir atgal |
| 10. Kizami-mae-geri/mae-geri/ushiro-geri/gyaku-zuki (zkd) | 3 x pirmyn ir atgal |

Stovint vietoje

Mae-geri/yoko-geri/ushiro-geri (zkd) 5x viena ir kita koja

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)
