



6.1 KYU egzamino programa (žalias diržas)

Kihon

1. Oi-zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
2. Age-uke / gyaku-zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
3. Soto-uke / kizami-uraken-uchi (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
4. Uchi-uke / kizami-zuki / gyaku-zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
5. Shuto-uke (kkd) / gyaku-nukite (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
6. Mae-geri keage (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
7. Mae-geri kekomi (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
8. Yoko-geri keage (kd)	3 x pirmyn ir atgal
9. Yoko-geri kekomi (kd)	3 x pirmyn ir atgal
10. Mawashi-geri chudan (zkd)	5 x pirmyn ir atgal

Kata

Heian-Nidan (Gyvatė)

Kumite

Gohon kumite: tori – oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri chudan.
uke – age-uke, soto-uke, gedan-barai.

6 (6.2) KYU egzamino programa (žalias diržas)

Kihon

1. Sanbon-zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
2. Age-uke / gyaku-zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
3. Soto-uke / kizami-uraken-uchi / gyaku-zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
4. Uchi-uke / kizami-zuki / gyaku-zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
5. Shuto-uke (kkd)/kizami-mae-geri (kkd)/ gyaku-nukite (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
6. Shuto-uchi (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
7. Mae-geri kekomi (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
8. Yoko-geri keage (kd)	3 x pirmyn ir atgal
9. Yoko-geri kekomi (kd)	3 x pirmyn ir atgal
10. Mawashi-geri (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
11. Ura-mawashi-geri (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
12. Shiho-gyaku-zuki (zkd)	1 x (į dešinę ir kairę puses)

Kata

Heian-Sandan (Mongoliškas arkliukas)

Kumite

Kihon-ippon kumite: tori – oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri chudan, mawashi-geri jodan, yoko-geri kekomi chudan.