



---

## 7.1 KYU egzamino programa (oranžinis 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 / gyaku-zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
4. Uchi-uke / gyaku-zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
5. Shuto-uke (kkd)	5 x pirmyn ir atgal
6. Uraken-uchi (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
7. Mae-geri keage (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
8. Mae-geri kekomi (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
9. Yoko-geri keage (kd)	3 x pirmyn ir atgal
10. Yoko-geri kekomi (kd)	3 x pirmyn ir atgal

### Kata

Heian-Shodan (Tigras)

### Kumite

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

---

## 7 (7.2) KYU egzamino programa (oranžinis 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 / gyaku-zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
4. Uchi-uke / kizami-zuki / gyaku-zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
5. Gedan-barai / gyaku-zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
6. Shuto-uke (kkd) / gyaku-nukite (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
7. Uraken-uchi (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
8. Mae-geri keage (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
9. Mae-geri kekomi (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
10. Yoko-geri keage (kd)	3 x pirmyn ir atgal
11. Yoko-geri kekomi (kd)	3 x pirmyn ir atgal
12. 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.