



---

### 9,1 KYU egzamino programa (baltas diržas)

#### **Kihon** (su skaičiavimu)

1. Musubi-dachi
  2. Hachiji-dachi
  3. Hidari zenkutsu-dachi
  4. Migi zenkutsu-dachi
  5. Kiba-dachi
  6. Zuki chudan (hd) 5 x vietoje
  7. Age-uke (hd) 5 x vietoje
  8. Gedan-barai (hd) 5 x vietoje
  9. Mae-geri keage (hd) 5 x vietoje
- 

### 9,2 KYU egzamino programa (baltas diržas)

#### **Kihon** (su skaičiavimu)

1. Oi-zuki (zkd) 5 x pirmyn ir atgal
  2. Age-uke (zkd) 5 x pirmyn ir atgal
  3. Soto-uke (zkd) 5 x pirmyn ir atgal
  4. Gedan-barai (zkd) 5 x pirmyn ir atgal
  5. Mae-geri keage (zkd) 5 x pirmyn ir atgal
- 

### 9 (9,3) KYU egzamino programa (baltas diržas)

#### **Kihon**

1. Oi-zuki (zkd) 5 x pirmyn ir atgal
2. Age-uke (zkd) 5 x pirmyn ir atgal
3. Soto-uke (zkd) 5 x pirmyn ir atgal
4. Uchi-uke (zkd) 5 x pirmyn ir atgal
5. Gedan-barai (zkd) 5 x pirmyn ir atgal
6. Mae-geri keage (zkd) 5 x pirmyn ir atgal

#### **Kata** (9,3 kyu neprivaloma)

Taikyoku-Shodan (Pradžių pradžia)

---



---

### 8,1 KYU egzamino programa (geltonas 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. Gedan-barai / gyaku-zuki (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 |

#### **Kata** (leidžiama su skaičiavimu)

Taikyoku-Shodan (Pradžią pradžia)

---

### 8 (8,2) KYU egzamino programa (geltonas 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. Gedan-barai / gyaku-zuki (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 6. Shuto-uke (kkd)                | 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 |

#### **Kata**

Heian-Shodan (Tigras)

#### **Kumite**

Gohon kumite: tori – oi-zuki jodan, oi-zuki chudan.  
uke – age-uke, soto-uke.

---



---

### 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. Gedan-barai / gyaku-zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
6. Shuto-uke (kkd)	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

#### **Kata**

Heian-Shodan (Tigras)

#### **Kumite**

Gohon kumite: tori – oi-zuki jodan, oi-zuki chudan.  
uke – age-uke, soto-uke.

---

### 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 / gyaku-zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
5. Shuto-uke (kkd) / gyaku-nukite (zkd)	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-Nidan (Gyvatė)

#### **Kumite**

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

---



---

### 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 / gyaku-cuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
4. Uchi-uke / kizami-zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
5. Shuto-uke (kkd) / gyaku-nukite (zkd)	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-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. 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.  
uke – age-uke, soto-uke, gedan-barai.

---



---

## 5 KYU egzamino programa (mėlynas diržas)

### **Kihon**

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

### **Kata**

Heian-Yondan (Gervė)

### **Kumite**

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

---



---

#### 4 KYU egzamino programa (mėlynas diržas)

##### **Kihon**

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

##### **Kata**

Heian-Godan (Drakonas)

##### **Kumite**

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

---



---

### 3 KYU egzamino programa (rudas diržas)

#### **Kihon**

Kamae:

1. Kizami-zuki	4 x pirmyn ir atgal
2. Uraken-uchi	4 x pirmyn ir atgal
3. Gyaku-zuki	4 x pirmyn ir atgal
4. Oi-zuki	4 x pirmyn ir atgal
5. Kizami-zuki / gyaku-zuki	3 x pirmyn ir atgal
6. Kizami-zuki / oi-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. Gyaku-zuki / mae-geri	4 x pirmyn ir atgal
10. Gyaku-zuki / mawashi-geri	4 x pirmyn ir atgal
11. Gyaku-zuki / yoko-geri	4 x pirmyn ir atgal
12. Ushiro-geri / gyaku-zuki	4 x pirmyn ir atgal
13. Laisva geri kombinacija	1 x pirmyn ir atgal

#### **Kata**

Bassai-Dai (Tvirtovės paėmimas)

Heian 1 – 5, Tekki-Shodan (Geležinis raitelis) (laisvas pasirinkimas - 1 kata)

#### **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)

---



---

## 2 KYU egzamino programa (rudas diržas)

### **Kihon**

Kamae:

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

### **Kata**

Jion (Nuo šventyklos)

Heian 1 – 5, Tekki-Shodan (Geležinis raitelis) (laisvas pasirinkimas - 1 kata)

### **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)

---





---

## 1 KYU egzamino programa (rudas diržas)

### **Kihon**

Kamae:

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

### **Kata**

Kanku-Dai (Visatos suvokimas)

Heian 1 – 5, Tekki-Shodan (Geležinis raitelis) (laisvas pasirinkimas - 1 kata)

### **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)

---