



**LIETUVOS KARATĖ ASOCIACIJA**

**KARATĖ – DO SHOTOKAN STILIAUS  
KYU EGZAMINŲ PROGRAMA**

**Lietuva  
2020**

## Bendros taisyklės

Visi karatekos, neatsižvelgint į amžių, lankantys karatė treniruotes, privalo du kartus metuose laikyti karatė egzaminus, kuriuose turi parodyti visus savo sugebėjimus, įgytus treniruočių metu. Pradedantys treniruotis egzaminus laiko supaprastintos programos, pažengusiems egzaminų programa tampa sudėtingesnė. Vaikai iki 12 metų amžiaus laiko dalinius egzaminus. Laikantys egzaminus aukštesniam Kyu, pagal pasiruošimą, karateka egzaminą gali laikyti ir vieną kartą metuose. Nelaikius ar neišlaikius vieno egzamino negalima laikyti egzamino aukštesniam Kyu.

Egzaminų programa pageidaujant asociacijos narių daugumai gali keistis, ji tvirtinama visuotiniame asociacijos narių susirinkime. Egzaminuoti pagal šią programą gali tik asociacijos patvirtinta egzaminų komisija.

Lakantiems egzaminus Kyu - mokinių laipsniui, Kyu yra suskirstyti į tris grupes, kuriose keliami atitinkami reikalavimai.

Antros grupės egzaminai siirstomi į du variantus A ir B, o nuo trečios grupės į A, B ir C variantus.

### I grupė (9 – 7 kyu)

Laikantys egzaminus šioje grupėje privalo rodyti taisyklingas stovėsenas, stabilumą, pusiausvyrą, kvėpavimą. Atkreipti dėmesį į žvilgsnį judesių metu, judesių kokybę, jų suderinamumą.

### II grupė (6 – 4 kyu)

Laikantys egzaminus šioje grupėje privalo rodyti taisyklingas stovėsenas, stabilumą, pusiausvyrą, kvėpavimą, dubens darbą. Atkreipti dėmesį į žvilgsnį judesių metu, judesių tikslumą, kokybę, jų suderinamumą, ritmą, jėgos koncentracija galinėje fazėje, veiksmų kontrolę ir karatė dvasią.

### III grupė (3 – 1 kyu)

Laikantys egzaminus šioje grupėje privalo rodyti taisyklingas stovėsenas, stabilumą, pusiausvyrą, kvėpavimą, dubens darbą. Atkreipti dėmesį į žvilgsnį judesių metu, judesių tikslumą, kokybę, jų suderinamumą, ritmą, jėgos koncentracija galinėje fazėje, veiksmų kontrolę, karatė dvasią, raumenų įtampą, jų valdymą, judesių greitumą.

## Svarbiausi veiksmų atlikimo techniniai kriterijai

*Stabilumas.* Gilios ir tvirtos stovėsenos, taisyklingos kelių ir pėdų padėtys.

*Pusiausvyra.* Taisyklinga laikysena ir svorio centro pasirinkimas, taisyklingas pozicijų keitimas.

*Kvėpavimas.* Diafragminis kvėpavimas, iškvėpimas sutampantis su judesio pabaiga.

*Žvilgsnis.* Skvarbus, sekantis taikinį.

*Judesių kokybė.* Teisingai pasirinkta judesių trajektorija ir amplitudė, taisyklingos padėtys pradinėje, tarpinėse ir baigiamosiose fazėse.

*Judesių suderinamumas.* Rankų, kojų ir dubens sinergija (tarpusavio sąveika), viena laikis judėjimo ir rankų judesių užbaigimas suderintas su kvėpavimu.

*Ritmas.* Veiksmų deriniai atliekami nustatytu ritmu.

*Jėgos koncentracija.* Raumenų įtempimas baigiamosiose fazėse.

*Judesių tikslumas ir kontrolė.* Smūgiavimas į simetrijos ašį, atstumo iki taikinio ir reakcijos laiko pajauta.

*Dvasia.* Ryžtingai ir veržliai atliekami veiksmai, pasitikėjimas savimi ir aiškus atliekamų judesių suvokimas.

*Raumenų įtampos valdymas.* Gebėjimas derinti raumenų įtempimą – atpalaidavimą judesių atlikimo metu.

*Judesių greitumas.* Judesiai (pavieniai ir deriniai) atliekami per kuo trumpesnę laiką kuo trumpesnę laiką su aiškiai išreikšta fiksuota pabaiga

## Anglišku terminų žodynėlis

1. Examination requirements	egzaminų programa
2. Fwd & back	pirmyn, apsisukti ir atgal
3. Right & left sides	dešinė ir kairė pusėmis
4. 1 step sparring	vieno žingsnio dvikova
5. Half step	pusė žingsnio
6. Step forward	žingsnis pirmyn
7. Stationary kick	spyris stovint vietoje
8. The same leg	ta pačia koja

9. 5 sets each leg	penki kartai ta pačia koja
10. Focus pencil	„rašiklio testas“
11. Tournament style	esamas stilius
12. Applications of the katas	Praktinis kata pritaikymas
13. Belt	diržas
14. White	baltas
15. Yellow	geltonas
16. Orange	oranžinis
17. Green	žalias
18. Blue	mėlynas
19. Brown	rudas
20. Black	juodas

### **Trumpiniai**

1. (zkd)	zenkutsu-dachi
2. (kd)	kiba-dachi
3. (kkd)	kokutsu-dachi

### **Komandos**

1. Makamate	susirikiuoti
2. Soremade	išsiskirstyti
3. Yoi	pasiruošti
4. Hajime	pradėti
5. Yame	pabaigti
6. Yasume	ilsėtis
7. Mawate	apsisukti
8. Tate	atsistoti
9. Seiza	atsiklaupti
10. Rei	nusilenkti
11. Sensei ni rei	pasveikinti mokytoją
12. Makuso	užsimerkti
13. Makuso yame	atsimerkti
14. Migi	dešinė
15. Hidari	kairė
16. Oss!	taip, pasiruošęs!



---

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

---



---

## 5.1 KYU egzamino programa (mėlynas diržas)

### A variantas

#### Kihon

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| 1. Sanbon-zuki (zkd)   | 5 x pirmyn ir atgal           |
| 2. Age-uke / gyaku-zuki (zkd)                                | 5 x pirmyn ir atgal           |
| 3. Soto-uke (zkd) / 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) |

### B variantas

#### Kihon

Su judėjimu:

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| 1. Judėjimas (du šuoliukus pirmyn, du šuoliukai atgal) | 2 x dešine ir kaire pusėmis   |
| 2. Gyaku-zuki  | 2 x dešine ir kaire pusėmis   |
| 3. Kizami-zuki / gyaku-zuki                            | 2 x dešine ir kaire pusėmis   |
| 4. Gyaku-gyaku-zuki                                    | 4 x                           |
| 5. Gyaku-zuki (šuoliukas atgal) / gyaku-gyaku-zuki     | 4 x                           |
| 6. Kizami- mawashi-geri                                | 2 x dešine ir kaire kojomis   |
| 7. Kizami-ura-mawashi-geri                             | 2 x dešine ir kaire kojomis   |
| 8. Gyaku-zuki / kizami-mawashi-geri                    | 2 x dešine ir kaire pusėmis   |
| 9. Shiho gyaku-zuki (zkd)                              | 1 x (į dešinę ir kairę puses) |

Pastaba. Po technikos atlikimo du šuoliukai atgal ir vienas šuoliukas į priekį. Technikas atlikti su Kime!

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

### A variantas

#### 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) |

### B variantas

#### Kihon

Su judėjimu:

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| 1. Judėjimas (du šuoliukus pirmyn, du šuoliukai atgal) | 2 x dešine ir kaire pusėmis   |
| 2. Gyaku-zuki  | 2 x dešine ir kaire pusėmis   |
| 3. Kizami-zuki / gyaku-zuki                            | 2 x dešine ir kaire pusėmis   |
| 4. Gyaku-gyaku-zuki                                    | 4 x                           |
| 5. Gyaku-zuki (šuoliukas atgal) / gyaku-gyaku-zuki     | 4 x                           |
| 6. Kizami-mawashi-geri                                 | 2 x dešine ir kaire kojomis   |
| 7. Kizami-ura-mawashi-geri                             | 2 x dešine ir kaire kojomis   |
| 8. Gyaku-zuki / kizami-mawashi-geri                    | 2 x dešine ir kaire pusėmis   |
| 9. Shiho-uraken-uchi (zkd)                             | 1 x (į dešinę ir kairę puses) |

Pastaba. Po technikos atlikimo du šuoliukai atgal ir vienas šuoliukas į priekį. Atlikti su Kime!

#### 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)

### A variantas

#### 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)

### B variantas

#### Kihon

Su judėjimu

1. Gyaku-zuki	2 x dešine ir kaire pusėmis
2. Kizami-zuki (su kojos perkeitimu)	2 x dešine ir kaire pusėmis
3. Kizami-zuki /gyaku- zuki	2 x dešine ir kaire pusėmis
4. Gyaku-gyaku-zuki	4 x
5. Gyaku-zuki (šuoliukas atgal) / gyaku-gyaku-zuki	4 x
6. Gyaku-zuki / kizami-mawashi-geri	2 x dešine ir kaire pusėmis
7. Gyaku-zuki / kizami-ura-mawashi-geri	2 x dešine ir kaire pusėmis
8. Kizami- mawashi-geri / kizami-ura-mawashi-geri	2 x
9. Shiho-empi-uchi (zkd-kd-kd-kkd)	1 x (į dešinę ir kairę puses)

Pastaba. Po technikos atlikimo du šuoliukai atgal ir vienas šuoliukas į priekį. Atlikti su Kime !

#### 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)

#### A variantas

##### 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 |

#### B variantas

##### Kihon

Su judėjimu:

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| 1. Kizami-zuki / gyaku-zuki  | 2 x dešine ir kaire pusėmis |
| 2. Kizami-zuki (su kojų pakeitimu) / gyaku-zuki  | 2 x dešine ir kaire pusėmis |
| 3. Gyaku-zuki (šuoliukas atgal) / gyaku-gyaku-zuki   | 4 x                         |
| 4. Gyaku-zuki / kizami-zuki (su kojų pakeitimu)  | 4 x                         |
| 5. Kizami-zuki / gyaku-zuki (šuoliukas atgal) / gyaku-gyaku-zuki                           | 2 x                         |
| 6. Gyaku-zuki / kizami-mawashi-geri  | 2 x dešine ir kaire pusėmis |
| 7. Gyaku-zuki / kizami-ura-mawashi-geri  | 2 x dešine ir kaire pusėmis |
| 8. Mawashi-geri chudan / mawashi-geri chudan   | 2 x dešine ir kaire pusėmis |
| 9. Kizami-zuki / gyaku-zuki / kizami-mawashi-geri (šuoliukas atgal) / mawashi-geri chudan. | 2 x                         |
| 10. Stovint vietoje mae-geri / yoko-geri / ushiro-geri (zkd)                               | 3 x dešine ir kaire kojomis |

Pastaba. Po technikos atlikimo du šuoliukai atgal ir vienas šuoliukas į priekį. Technikos atliekamos su Kime !

#### C variantas

##### 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/mawashi-geri/gyaku-zuki (zkd)                      | 3 x pirmyn ir atgal        |
| 6. Shuto-uke /gyaku-nukite (kkd, zkd)                                     | 4 x pirmyn                 |
| 7. Shuto-uke/kizami- mawashi-geri/gyaku-zuki (kkd, kkd, zkd)              | 4 x ėjimas atbulomis       |
| 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        |
| 11. Stovint vietoje mae-geri/yoko-geri/ushiro-geri (zkd)                  | 3x dešine ir kaire kojomis |

**Kata**

Tekki-Shodan (Geležinis raitelis)

Heian 1 – 5 (laisvai pasirenkant 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)

### A variantas

#### 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. Stovint vietoje mae-geri / yoko-geri / ushiro-geri (zkd) | 3 x dešine ir kaire kojomis |

### B variantas

#### Kihon

Su judėjimu:

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| 1. Kizami-zuki (su kojos pakeitimu) / gyaku-zuki                            | 4 x                         |
| 2. Gyaku-zuki / kizami-zuki (su kojos pakeitimu)                            | 4 x                         |
| 3. Kizami-zuki (su kojos pakeitimu) / gyaku-zuki / kizami-mawashi-geri      | 2 x                         |
| 4. Gyaku-zuki (šuoliukas atgal) / ura-mawashi-geri                          | 4 x                         |
| 5. Gyaku-zuki / kizami-mawashi-geri (koją gražinti už nugaros) / gyaku-zuki | 2 x                         |
| 6. Gyaku-zuki / kizami-mawashi-geri / kizami-ura-mawashi-geri               | 2 x dešine ir kaire pusėmis |
| 7. Gyaku-zuki / kizami-zuki (su kojos pakeitimu) / kizami-ura-mawashi-geri  | 4 x                         |
| 8. Mawashi-geri chudan / gyaku-zuki jodan /kizami-ura-mawashi-geri          | 2 x                         |
| 9. Gyaku-zuki (šuoliukas atgal) / gyaku-gyaku-zuki /kizmi-mawashi-geri      | 4 x                         |
| 10. Stovint vietoje mae-geri / yoko-geri / ushiro-geri (zkd)                | 3 x dešine ir kaire kojomis |

Pastaba. Po technikos atlikimo du šuoliukai atgal ir vienas šuoliukas į priekį. Technikos atliekamos su Kime !

### C variantas

#### Kihon

Chudan kamae:

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| 1. Stovint vietoje zuki jodan/ren-zuki chudan (kd)                                     | 4 x                         |
| 2. Kizami-zuki/uraken-uchi/gyaku-zuki (zkd)  | 4 x pirmyn ir atgal         |
| 3. Gyaku-zuki/gyaku-zuki/mawashi-ger/oi-zuki (zkd)                                     | 2 x pirmyn ir atgal         |
| 4. Sanbon-zuki/mae-geri/oi-zuki/gyaku-zuki (zkd)                                       | 2 x pirmyn                  |
| 5. Age-uke/kizami-mae-geri/gyaku-zuki/mae-geri/kizami-zuki (zkd)                       | 4 x ėjimas atbulom          |
| 6. Soto-uke/yoko-empi-uchi/yoko-geri-keage/uraken-uchi/oi-zuki (zkd, kd, kd, zkd, zkd) | 2 x pirmyn ir atgal         |
| 7. Uchi-uke/gyaku-zuki/mawashi-geri/uraken-uchi/oi-zuki (zkd)                          | 3 x pirmyn ir atgal         |
| 8. Shuto-uke/kizami-mawashi-geri/ushiro-geri/gyaku-zuki (kkd, kkd, zkd, zkd)           | 3 x pirmyn ir atgal         |
| 9. Kizami-mae-geri/mae-geri/ushiro-geri/oi-zuki/gyaku-zuki (zkd)                       | 2 x pirmyn ir atgal         |
| 10. Mae-geri/mawashi-geri/ura-mawashi-geri/gyaku-zuki (zkd)                            | 2 x pirmyn ir atgal         |
| 11. Stovint vietoje mae-geri/yoko-geri/ushiro-geri (zkd)                               | 3 x dešine ir kaire kojomis |
| 12. Stovint vietoje mae-geri/mawashi-geri (zkd)  | 3 x dešine ir kaire kojomis |

**Kata**

Bassai-Dai (Tvirtovės paėmimas)

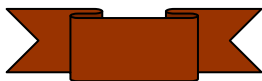
Heian 1 – 5 (laisvas pasirinkimas - 1 kata)

**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)

### A variantas

#### 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. Stovint vietoje mae-geri / yoko-geri / ushiro-geri (zkd) | 3 x dešine ir kaire kojomis |

### B variantas

#### Kihon

Su judėjimu:

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| 1. Oi-gyaku-zuki  | 4 x                         |
| 2. Kizami-zuki /gyaku-zuki (vienas šuoliukas atgal) / gyaku-gyaku-zuki  | 4 x                         |
| 3. Gyaku-zuki (vienas šuoliukas atgal) / gyaku-zuki / kizami-mawashi-geri (vienas šuoliukas atgal) / gyaku-gyaku-zuki   | 2 x                         |
| 4. Gyaku-zuki / kizami-zuki (su kojos pakeitimu / kizami-ura-mawashi-geri   | 4 x                         |
| 5. Gyaku-zuki / kizami-mawashi-geri (koją gražinti už nugaros) / kizami-mawashi-geri  | 2 x                         |
| 6. Gyaku-zuki / kizami-mawashi-geri / kizami-ura-mawashi-geri   | 2 x dešine ir kaire pusėmis |
| 7. Mawashi-geri chudan / mawashi-geri chudan / ura-mawashi-geri jodan   | 2 x                         |
| 8. Mawashi-geri chudan / gyaku-zuki jodan / kizami-ura-mawashi-geri   | 1 x dešine ir kaire pusėmis |
| 9. Gyaku-zuki / kizami-mawashi-geri (vienas šuoliukas atgal) / ushiro-ura-mawashi-geri  | 4 x                         |
| 10. Laisva kombinacinė technika   | 1 x dešine ir kaire pusėmis |
| 11. Kombinacijų rinkinys: kizami-zuki /gyaku-zuki chudan / kizami-zuki (su kojos pakeitimu) / kizami-zuki / gyaku-zuki jodan /koją pastatyti į šoną mawashi-geri chudan / kizami-mawashi-geri /gyaku-zuki | 1x                          |
| 12. Stovint vietoje mae-geri / yoko-geri / mawashi-geri / ushiro-geri chudan  | 3 x dešine ir kaire kojomis |
- Pastaba. Po technikos atlikimo du šuoliukai atgal ir vienas šuoliukas į priekį. Technikas atlikti su Kime!

### C variantas

#### Kihon

Chudan kamae:

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| 1. Stovint vietoje zuki jodan/ren-zuki chudan/yoko-empi-uchi/gyaku-zuki (kd, kd, kd, zkd)  | 4 x                         |
| 2. Gyaku-zuki/kizami-mae-geri/oi-zuki/gyaku-zuki (zkd)   | 3 x pirmyn ir atgal         |
| 3. Gyaku-zuki/mae-geri/oi-zuki/gyaku-zuki (zkd)  | 3 x pirmyn ir atgal         |
| 4. Gyaku-zuki/mawashi-geri/oi-zuki/gyaku-zuki (zkd)  | 3 x pirmyn ir atgal         |
| 5. Kizami-mae-geri/mae-geri/oi-zuki/gyaku-zuki (zkd)   | 3 x pirmyn ir atgal         |
| 6. Kizami-mae-geri/ushiro-geri/uraken-uchi/oi-zuki (zkd)   | 3 x pirmyn ir atgal         |
| 7. Uchi-uke/gyaku-zuki/ushiro-geri/oi-zuki (zkd)   | 2 x pirmyn ir atgal         |
| 8. Shuto-uke/kizami-mawashi-geri/ura-mawashi-geri/oi-zuki/gyaku-zuki(kkd, kkd,zkd, zkd,zkd)                                      | 2 x pirmyn ir atgal         |
| 9. Kizami-mae-geri/mae-geri/ushiro-geri/oi-zuki/gyaku-zuki (zkd)   | 2 x pirmyn ir atgal         |
| 10. Mae-geri/mawashi-geri/ura-mawashi-geri/gyaku-zuki (zkd)  | 2 x pirmyn ir atgal         |
| 11. Mae-geri/mawashi-geri/ushiro-geri/ura-mawashi-geri/oi-zuki/gyaku-zuki (zkd)  | 2 x pirmyn ir atgal         |
| 12. Gyaku zuki (pieštuko testas)   |                             |
| 13. Stovint vietoje mae-geri/yoko-geri/ushiro-geri(smūgis į priekį, apsisukant per nugarą ir grįžtant atgal tuopačiu keliu (zkd) | 3 x dešine ir kaire kojomis |

**Kata**

Jion (Nuo šventyklos)

Heian 1 – 5 (laisvas pasirinkimas - 1 kata)

**Kumite**

Jyu-ippō 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)

---