



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

Kata (su skaičiavimu)

Taikyoku-Shodan (Pradžią pradžia)

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
7. Mae-geri kekomi (zkd) 5 x pirmyn ir atgal

Kata

Taikyoku-Shodan (Pradžią pradžia)

Kumite (iki 12 m. amžiaus su skaičiavimu)

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



8,1 KYU egzamino programa (geltonas diržas)

Kihon

8. Oi-zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
9. Age-uke / gyaku-zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
10. Soto-uke / gyaku-zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
11. Uchi-uke / gyaku-zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
12. Gedan-barai / gyaku-zuki (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
13. Mae-geri keage (zkd)	5 x pirmyn ir atgal
14. Yoko-geri keage (kd)	3 x pirmyn ir atgal

Kata

Taikyoku-Shodan (Pradžią pradžia)

Kumite

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

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
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.



7,1 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.



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.



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. Ushiro-geri (zkd) | 5 x pirmyn ir atgal |
| 12. 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, ushiro-geri 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	6 x pirmyn ir atgal
2. Uraken-uchi	6 x pirmyn ir atgal
3. Gyaku-zuki	6 x pirmyn ir atgal
4. Oi-zuki	4 x pirmyn ir atgal
5. Kizami-zuki / oi-zuki	4 x pirmyn ir atgal
6. Kizami-zuki / gyaku-zuki	4 x pirmyn ir atgal
7. Oi-zuki / gyaku-zuki	3 x pirmyn ir atgal
8. Kizami-zuki / oi-zuki / gyaku-zuki	2 x pirmyn ir atgal
9. Laisva zuki kombinacija	1 x pirmyn ir atgal
10. Gyaku-zuki / mae-geri	6 x pirmyn ir atgal
11. Gyaku-zuki / mawashi-geri	6 x pirmyn ir atgal
12. Gyaku-zuki / yoko-geri	6 x pirmyn ir atgal
13. Ushiro-geri / gyaku-zuki	6 x pirmyn ir atgal
14. Laisva geri kombinacija	1 x pirmyn ir atgal

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)



2 KYU egzamino programa (rudas diržas)

Kihon

Kamae:

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

Kata

Jion (Nuo šventyklos)

Heian 1 – 5, Tekki-Shodan (Geležinis raitelis) (skiriama 1 kata komisijos sprendimu)

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 / oi-zuki | 3 x pirmyn ir atgal |
| 2. Kizami-zuki, prist. žingsnis, gyaku-zuki | 3 x pirmyn ir atgal |
| 3. Oi-zuki, prist. žingsnis, gyaku-zuki | 3 x pirmyn ir atgal |
| 4. Gyaku-zuki / gyaku-zuki | 4 x pirmyn ir atgal |
| 5. Gyaku-zuki, žingsnis, uraken-uchi | 3 x pirmyn ir atgal |
| 6. Kizami-zuki / oi-zuki, prist. žingsnis, gyaku-zuki | 2 x pirmyn ir atgal |
| 7. Laisva zuki kombinacija | 1 x pirmyn ir atgal |
| 8. Mae-geri / oi-zuki | 6 x pirmyn ir atgal |
| 9. Gyaku-zuki / mae-geri | 6 x pirmyn ir atgal |
| 10. Gyaku-zuki / mawashi-geri | 6 x pirmyn ir atgal |
| 11. Gyaku-zuki / yoko-geri | 6 x pirmyn ir atgal |
| 12. Ushiro-geri / gyaku-zuki | 6 x pirmyn ir atgal |
| 13. Mae-geri / oi-zuki, prist. žingsnis, gyaku-zuki | 2 x pirmyn ir atgal |
| 14. Laisva geri kombinacija | 1 x pirmyn ir atgal |
| 15. Mae-geri / yoko-geri / mawashi-geri / ushiro-geri (t.p. koja) | 5 x vietoje (dešine ir kaire) |
| 16. Gyaku zuki (pieštuko testas) | |

Kata

Kanku-Dai (Visatos suvokimas)

Heian 1 – 5, Tekki-Shodan (Geležinis raitelis) (skiriama 1 kata komisijos sprendimu)

Bunkai: Bassai-Dai, Jion, Kanku-Dai (atliekama 1 kata pasirinktinai)

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)



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 |

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)



2 KYU egzamino programa (rudas diržas)

Kihon

Chudan kamae:

- | | |
|--|---------------------|
| 1. Stovint vietoje zuki jodan/ren-zuki chudan (kd) | 4 x |
| 2. Kizami-zuki/uraken-zuki/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-zuki/oi-zuki (zkd, kd, kd, zkd, zkd) | 2 x pirmyn ir atgal |
| 7. Uchi-uke/gyaku-zuki/mawashi-geri/uraken-zuki/oi-zuki (zkd) | 3 x pirmyn ir atgal |
| 8. Shuto-uke/oi-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 |

Stovint vietoje

Mae-geri/yoko-geri/ushiro-geri (zkd)

5 x viena ir kita koja

Mae-geri/mawashi-geri (zkd)

5 x viena ir kita koja

Kata

Jion (Nuo šventyklos)

Heian 1 – 5, Tekki-Shodan (Geležinis raitelis) (skiriama 1 kata komisijos sprendimu)

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

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/oi-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)

Stovint vietoje

5 x viena ir kita koja

Mae-geri/yoko-geri/ushiro-geri(smūgis į priekį, apsisukant per nugarą ir grįžtant atgal tuo pačiu keliu (zkd)

Kata

Kanku-Dai (Visatos suvokimas)

Heian 1 – 5, Tekki-Shodan (Geležinis raitelis) (skiriama 1 kata komisijos sprendimu)

Bunkai: Bassai-Dai, Jion, Kanku-Dai (atliekama 1 kata pasirinktinai)

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)