

## 4. Kyu (violetne vöö)

**Kihon** 3 sammu, lõpus kiai

1. Ette Hidari Zenkutsu-dachi Gedan-barai Kamae-te.
2. Edasi liikumine Chudan Oi-zuki. Mawate Gedan-barai Kamae-te.
3. Edasi liikumine Sanbon-zuki(Jodan chudan chudan). Gedan-barai Kamae-te.
4. Tagasi selg ees Age-uke, Gyaku-zuki. Gedan-barai Kamae-te.
5. Edasi liikumine Uchi-uke Gyaku-zuki. Mawate Gedan-barai Kamae-te.
6. Edasi liikumine Soto-uke Zenkutsu-dachi Yori-ashi Enpi-uchi Kiba-dachi. Kokutsu-dachi Shuto-uke Kamae-te.
7. Tagasi selg ees Kokutsu-dachi Shuto-uke Zenkutsu-dachi Chudan Nukite. Kakiwake Gedan-barai Kamae-te.
8. Edasi liikumine Ren-geri (Mae-geri erinevad jalad). Mawate Gedan-barai Kamae-te.
9. Edasi liikumine Chudan Mae-geri Chudan gyaku-zuki. Mawate Kakiwake Gedan-barai Kamae-te
10. Edasi liikumine Kizami Mae-geri Chudan Mae-geri. Mawate Kakiwake Gedan-barai Kamae-te
11. Edasi liikumine Zenkutsu-dachi Mawashi-geri. Kiba-dachi Kakiwake Gedan-barai näoga eksamineerija poole
12. Yoko-geri Keage. Tagasi teise poolega. Kiba-dachi.
13. Yoko-geri Kekomi. Tagasi teise poolega. Yame

### **Kumite**

Kihon Ippon Kumite (Hidari Migi ).

1. Jodan Oi-zuki / kaitse vaba.
2. Chudan Oi-zuki / kaitse vaba.
3. Chudan Mae-geri / kaitse vaba.
4. Chudan Yoko-geri / kaitse vaba.
5. Mawashi-geri / kaitse vaba.

Jiyu Ippon Kumite (Hidari).

1. Jodan Oi-zuki / kaitse vaba.
2. Chudan Oi-zuki / kaitse vaba.

### **Kata**

Heian Godan.

Miinum ajavahe eelmisest eksamist 11 kuud, eksami tasu 40 eurot