

## 5.Kyu (Go kyu)

### Sinine vöö

#### Kihon

1. Zenkutsu dachi, sanbon gyaku zuki(jodan chudan chudan).
2. Zenkutsu dachi selg ees, age uke - chudan gyaku zuki.
3. Zenkutsu dachi, chudan soto uke - yoko empi uchi( kiba dachi).
4. Kokutsu dachi selg ees, shuto uke - nukite( zenkutsu dachi).
5. Zenkutsu dachi, chudan uchi uke - chudan gyaku zuki.
6. Zenkutsu dachi selg ees, gedan barai - chudan gyaku zuki.
7. Kiba dachi näoga eksamineerija poole, yoko geri keage.
8. Kiba dachi näoga eksamineerija poole, yoko geri kekomi.
9. Zenkutsu dachi chudan kamaete, mawashi geri, mawate.
10. Zenkutsu dachi, kizami mae geri - mae geri(erinevate jalgadega).

#### Kumite Kihon ippon kumite

Rünnak. Jodan oi zuki, chudan oi zuki, mae geri, mawashi geri, yoko geri.  
Kaitse. Vaba.

#### Jiyu ippon kumite

Rünnak. Jodan oi zuki, chudan oi zuki.  
Kaitse. Vaba.

#### Kata

Eksami kata. Heian Yondan.  
Kohustuslik kata. Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan.