

4 KYU (ORANŽINIO DIRŽO) EGZAMINO REIKALAVIMAI

PARTERIO TECHNIKA (KATAME WAZA):

IŠLAIKYMAI

1. Išlaikymas Tate-shiho-gatame [VIDEO](#)
2. Išlaikymas Ushiro-kesa-gatame [VIDEO](#)
3. Išlaikymas Kuzure-kami-shiho-gatame [VIDEO](#)

PAPILDOMI PARTERIO VEIKSMAI (6-5 KYU)

4. 1 parterio veiksmas iš 6 KYU egzamino (traukiamas burtų keliu)*
5. 1 parterio veiksmas iš 5 KYU egzamino (traukiamas burtų keliu)*

METIMŲ TECHNIKA (NAGE WAZA):

METIMAI

1. Ko-uchi-gari [VIDEO](#)
2. Tsuru-komi-goshi [VIDEO](#)
3. Ko-soto-gari [VIDEO](#)
4. Ko-soto-gake [VIDEO](#)
5. Morote-seoi-nage [VIDEO](#)
6. Seoi-otoshi [VIDEO](#)

PAPILDOMI METIMAI (6-5 KYU)

7. 1 metimas iš 6 KYU egzamino (traukiamas burtų keliu)*
8. 1 metimas iš 5 KYU egzamino (traukiamas burtų keliu)*

* Žiūrėti 6 ir 5 KYU egzaminų reikalavimuose