

6 KYU (BALTO DIRŽO) EGZAMINO REIKALAVIMAI

DIRŽAS (OBI):

1. Diržo užsirišimas. [VIDEO](#)

APŠILIMAS, AKROBATIKA:

1. Apšilimo pratimų atlikimas
2. Kulverstis į priekį
3. Kulverstis atgal
4. Kulverstis į priekį per petį
5. Kulverstis atgal per petį

KRITIMAI (UKEMI):

1. Ushiro Ukemi (kritimas atgal). [VIDEO](#)
2. Yoko Ukemi (kritimas ant šono). [VIDEO](#)
3. Mae Ukemi (kritimas į priekį). [VIDEO](#)
4. Mae Maware Ukemi (kritimas su kulversčiu per petį). [VIDEO](#)

PARTERIO TECHNIKA (KATAME-WAZA)

IŠLAIKYMAI

1. Kesa-gatame. [VIDEO](#)
2. Kuzure-kesa-gatame. [VIDEO](#)
3. Mune-gatame. [VIDEO](#)

METIMŲ TECHNIKA (NAGE-WAZA):

METIMAI

1. Osoto-otoshi. [VIDEO](#)
2. Uki-goshi. [VIDEO](#)
3. De-ashi-barai. [VIDEO](#)