

KYOKUSHIN KARATE MOKYKLA “KENSEI”

10 kyu

STOVĖSENOS:	Yoi Dachī, Fudo Dachī>>, Zenkutsu Dachī.
RANKŲ TECHNIKA:	Oi jodan /Chudan/ Gedan Tsuki>>, Morote jodan/ Chudan/ Gedan Tsuki.
GYNYBA:	Seiken Jodan Uke, Seiken Mae Gedan Barai.
KOJŲ TECHNIKA:	Hiza Ganmen Geri, Kin Geri.
TEORIJA:	Karate gi dėvėjimas, lankstymas, diržo užrišimas, Dojo etiketas, Sveikinimosi formos, Kyokushinkai reikšmė, simbolis, Kyokushin karate įkūrėjas.
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 5 (iki 14 m.), 10 (iki 16m.), 20 (suaugusieji); Atsilenkimai: 15 (iki 14 m.), 20 (iki 16m.), 25 (suaugusieji); Pritūpimai: 15 (iki 14 m.), 20 (iki 16m.), 25 (suaugusieji).