

KYOKUSHIN KARATE MOKYKLA “KENSEI”

4 kyu

STOVĖSENOS:	Heisoku Dachi, Heiko Dachi, Ushihachi ji Dachi.
RANKŲ TECHNIKA:	Shuto Sakotsu Uchi, Shuto Sakotsu Uchi Komi>>, Shuto Yoko Ganmen Uchi, Shuto Hizo Uchi, Shuto Jodan Uchi Uchi.
GYNYBA:	Shuto Uchi Uke Jodan Shuto Jodan Uke, Shuto Chudan Uchi Uke, Shuto Chudan Soto Uke, Mae Shuto Mawashi Uke>>, Shuto Mae Gedan Barai.
KOJŲ TECHNIKA:	Yoko Geri Jodan, Mawashi Geri Jodan Haisoko / Chusoku, Ushiro Geri Jodan.
KATA:	Sanchin no
KUMITE:	Ji yu Kumite kovų skaičius: 12 (iki 10 m.) 14 (iki 16 m.), 15 (iki 18 m.), 15 (suaugusieji), 10 (senjorai nuo 35 m.)
TEORIJA:	Ibuki anatominis veikimas.
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 30 (iki 14 m.), 40 (iki 16m.), 50 (suaugusieji); Atsilenkimai: 40 (iki 14 m.),50 (iki 16m.), 60 (suaugusieji); Pritūpimai: 40 (iki 14 m.),50 (iki 16m.), 60 (suaugusieji).