

KYOKUSHIN KARATE MOKYKLA “KENSEI”

5 kyu

STOVĖSENOS:	Moro Ashi Dachi,
RANKŲ TECHNIKA:	Shotei Jodan /Chudan/ Gedan Uchi, Jodan Hi ji Ate Uchi.
GYNYBA:	Shotei Jodan / Chudan / Gedan Uke
KOJŲ TECHNIKA:	Mawashi Geri Chudan Chusoku / Haisoku, Ushiro Geri Chudan / Gedan.
KATA:	Pinan Sono San
KUMITE:	Ji yu Kumite kovų skaičius: 10 (iki 10 m.) 12 (iki 16 m.), 12 (iki 18 m.), 12 (suaugusieji), 10 (senjorai nuo 35 m.)
RENRAKU:	Mae Geri Chudan – Yoko Geri Chudan – Ushiro Geri Chudan – Zenkutsu Dachi – Gyaku Tsuki Chudan – Kamae Dachi
TEORIJA:	Kyokushin karate kovos būdas
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 30 (iki 14 m.), 35 (iki 16m.), 45 (suaugusieji); Atsilenkimai: 35 (iki 14 m.),45 (iki 16m.), 55 (suaugusieji); Pritūpimai: 35 (iki 14 m.),45 (iki 16m.), 55 (suaugusieji).