

KYOKUSHIN KARATE MOKYKLA “KENSEI”

6 kyu

STOVĖSENOS:	Tsuru Ashi Dachi, Ji yu Kamae Dachi.
RANKŲ TECHNIKA:	Uraken Shomen Ganmen Uchi, Uraken Sayu Ganmen Uchi, Uraken Hizo Uchi, Uraken Oroshi Ganmen Uchi, Uraken Mawashi Uchi, Nihon Nukite Jodan (Me Tsuki), Yohon Nukite Jodan, Yohon Nukite Chudan.
GYNYBA:	Seiken Jodan / Gedan Juji Uke.
KOJŲ TECHNIKA:	Kansetsu Geri, Yoko Geri Chudan, Mawashi Geri Gedan.
KATA:	Pinan Sono Ni
KUMITE:	Ji yu Kumite kovų skaičius: 5 (iki 10 m.) 10 (nuo 11 m.)
TEORIJA:	Ji yu Kumite pratimų reikšmė ir būdai.
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 25 (iki 14 m.), 30 (iki 16m.), 40 (suaugusieji); Atsilenkimai: 30 (iki 14 m.),40 (iki 16m.), 50 (suaugusieji); Pritūpimai:30 (iki 14 m.), 40 (iki 16m.), 50 (suaugusieji).