

KYOKUSHIN KARATE MOKYKLA “KENSEI”

7 kyu

STOVĖSENOS:	Neko Ashi Dachi.
RANKŲ TECHNIKA:	Tettsui Komi Kami Uchi, Tettsui Oroshi Ganmen Uchi, Tettsui Hizo Uchi, Tetsui Yoko Uchi Jodan / Chudan / Gedan.
GYNYBA:	Mawashi Gedan Barai, Shuto Mawashi Uke.
KOJŲ TECHNIKA:	Mae Chusoku Keage, Teisoku Mawashi Soto Keage, Haisoku Mawashi Uchi Keage, Yoko Sokuto Keage.
KATA:	Pinan Sono Ichi
KVĖPAVIMAS:	Ibuki Sankai, Kiai.
TEORIJA:	Apšilimo reikšmė, atlikimo būdai.
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 20 (iki 14 m.), 25 (iki 16m.), 35 (suaugusieji); Atsilenkimai: 25 (iki 14 m.), 35 (iki 16m.), 45 (suaugusieji); Pritūpimai: 25 (iki 14 m.), 35 (iki 16m.), 45 (suaugusieji).