

KYOKUSHIN KARATE MOKYKLA “KENSEI”

8 kyu

STOVĖSENOS:	Kiba Dachi (90' ,45')
RANKŲ TECHNIKA:	Shita Tsuki, Jun Tsuki, Teate Tsuki Jodan / Chudan / Gedan.
GYNYBA:	Morote Chudan Uchi Uke, Seiken Chudan Uchi Uke-Mawashi Gedan Barai.
KOJŲ TECHNIKA:	Mae Geri Jodan Chusoku.
KATA:	Taikyoku Sono San
KUMITE:	Yakusoku Ippon Kumite.
RENRAKU:	a) Mae Geri Chudan Chusoku – Gyaku Chudan Tsuki, b)Seiken Chudan Soto Uke – Gedan Barai – Gyaku Chudan Tsuki.
TEORIJA:	Katos praktinė reikšmė.
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 15 (iki 14 m.), 20 (iki 16m.), 30 (suaugusieji); Atsilenkimai: 20 (iki 14 m.), 30 (iki 16m.), 40 (suaugusieji); Pritūpimai:20 (iki 14 m.), 30 (iki 16m.), 40 (suaugusieji).