

KYOKUSHIN KARATE MOKYKLA “KENSEI”

9 kyu

STOVĖSENOS:	Musubi Dachi, Sanchi Dachi, Kokutsu Dachi.
RANKŲ TECHNIKA:	Seiken Ago Uchi, Seiken Jodan / Chudan/ Gedan Gyaku Tsuki .
GYNYBA:	Seiken Chudan Uchi Uke, Seiken Chudan Soto Uke.
KOJŲ TECHNIKA:	Mae Geri Chudan Chusoku
KVĖPAVIMAS:	Nogare
KATA:	Taikyoku Sono Ichi, Taikyoku Sono Ni.
KUMITE:	Sanbon Kumite
TEORIJA:	Kyokushinkai Karate istorija
FIZINIS PASIRUOŠIMAS:	Atsispaudimai: 10 (iki 14 m.), 15 (iki 16m.), 25 (suaugusieji); Atsilenkimai: 15 (iki 14 m.), 25 (iki 16m.), 35 (suaugusieji); Pritūpimai: 15 (iki 14 m.), 20 (iki 16m.), 35 (suaugusieji).