

7Kyu:

Bázis gyakorlat (Kihon):

- Kézhatütés fejre-Lábzárással első oldalsó rúgás testre (Mindkét irányba) 10 lassú 10 gyors
- Első köríves rúgás testre-kézhatütés fejre-Hátsó egyenesítés testre (Mindkét irányba) 10 lassú 10 gyors

Páros gyakorlat:

- Támadó (Tori): Első egyenes-Hátsó körívesrúgás combra
- Védő (Uke): Kettősfedezék- ball lábbal blokkolás

Oda-vissza 5 lassú és 5 gyors bemutatással!

Térérzékelés:

2X2 percben az egyik pár mozdulatlanul áll a térszél pedig kontrollált technikákat mutat be az álló emberen. **A technikákat 2cm távolságra meg kell állítani a találati ponttól!**

Elmélet:

1. Mi a versenyen használt tatami pálya mérete?
2. Mi a különbség a light kontakt és a full kontakt közt?
3. Mennyi kilépés után kapjuk a büntető pontot és mennyit?
4. Mi a különbség a Low kick és a K-1 közt?
5. Mi a break és a stop közt a különbség
6. Tatamiról való első kilépéskor mi történik?
7. sorold fel legalább 3 szabálytalan technikát
8. Mi a ring küzdőtér mérete?

Erőnlét:

- 10 év alatt fekvőtámasz 20 felülés 40
- 14 év alatt fekvőtámasz 30 felülés 60
- 16 év alatt fekvőtámasz 35 felülés 80
- 16 év felett fekvőtámasz 45 felülés 90