



## TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU SHOTOKAN DAN SINAV SORULARI

### 3.DAN

#### KİHON:

1)- (Z.D./ Age Uke – Mae Geri - Sagaru (Geriye bas) - (Z.D./ Gyaku Zuki - (K.D./Shuto Uke - Kizami Mae Geri - (Z.D./ Tate Nukite - (Z.D./ Haito uchi.

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 kez);

2)- (Z.D./ Uchi Uke - Kizami Zuki - Gyaku Zuki - (Z.D./ Mae Geri - Gyaku Zuki - Age Empi Uchi.

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 kez);

3) ( Z.D./ Soto Uke –Gyaku Zuki - ( Z.D./ Gedan Barai - Gyaku Zuki - Sagaru (Geriye) Shuto Uke- Gyaku Zuki-( Z.D./ Mawashi Geri - Uraken Uchi - Gyaku Zuki

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 kez);

4)- (Z.D./ Mae Geri - (Z.D./ Yoko Geri Kekomi -(Z.D./ Mawashi Geri -(Z.D./ Oi Zuki - Gyaku Zuki - Mawashi Empi Uchi.

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (1 kez);

5)- (Z.D./ Kizami Mae Geri – Mae Geri - Kizami Mawashi Geri - Yoko Geri Kekomi

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 kez );

6)- SHİHO EMPİ UCHI

7)- SHİHO SHUTO UKE-KİZAMI MAE GERİ- TATE NUKİTE

Uygulama şekli: HACHİJI DACHI'den HİDARİ - MİGİ olarak (1 kez)

#### KATA:

KANKU-SHO, BASSAI-SHO, CHINTE, HANGETSU,SOCHIN

Katarından birini aday seçer ve uygular.

5 HEİAN ve TEKKİ SHODAN+ BASSAI DAI ,JİON, EMPİ ,KANKU-DAI,

Katarından (1+1) ikisini imtihan komisyonu sorar.

#### KUMİTE:

KİHON İPPON KUMİTE (Oi Zuki Jodan – Oi Zuki Chudan – Mae Geri –Yoko Geri Kekomi - Mawashi Geri - Ushiro Geri)

JİYU İPPON KUMİTE (Oi Zuki Jodan – Oi Zuki Chudan – Mae Geri –Yoko Geri Kekomi - Mawashi Geri - Ushiro Geri)

JİYU KUMİTE ( 45 Yaş üstü muafır )

#### KULLANILAN KISALTMALAR:

**HJ.D.** (Hachiji dachi); **Z.D.**(Zenkutsu dachi); **K.D.**(Kokutsu dachi); **Kb.D.**(Kiba dachi);  
**F.D.**(Fudo dachi) ; **Hk.D.**(Heiko dachi)

( Her bir üst kuşak aşaması geride kalan alt seviye testlerinde sorumludur..!)