

TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU

SHOTOKAN KYU İMTİHAN PROGRAMI

7. KYU İMTİHAN SORULAR (Sarı Kuşak)

KIHON:

- 1- Oi Tsuki Jodan (Zenkutsu dachi)
- 2- Oi Tsuki Chudan (Zenkutsu dachi)
- 3- Age Ude Uke (Zenkutsu dachi)
- 4- Sote Ude Uke (Zenkutsu dachi)
- 5- Uchi Ude Uke (Zenkutsu dachi)
- 6- Gedan Barai (Zenkutsu dachi)
- 7- Shute Uke (Kokutsu dachi)
- 8- Mae Geri (Zenkutsu dachi)
- 9- Yoko Geri (Zenkutsu dachi)
- 10- Mawashi Geri (Zenkutsu dachi)

GOHON KUMİTE: (5 adımlı atak ve 5 adımlı blok + atak (Gyaku tsuki))

- a) Oi Tusuki Jodan
- b) Oi Tusuki Chudan

Açıklama:

Her iki taraf Heiko Dachi de durur. Bir taraf Geriye Gedan Baraiden ileriye atak uygular diğer taraf ise geriye blok yaparak sonuncu blokla atağını tamamlar. Tekrar başlangıç noktasına dönülür.

KATA:

Heian Shodan