

TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU

SHOTOKAN KYU İMTİHAN PROGRAMI

5. KYU İMTİHAN SORULAR (Yeşil Kuşak)

KİHON:

- 1- Nihon Tsuki
- 2- Sanbon Tsuki
- 3- Age Uke - Gyaku Tsuki – Age Empi Uchi
- 4- Soto Uke (Zenkutsu Dachi)– Yoko Empi Uchi (Kiba Dachi)
- 5- Uchi Uke –Kizami Tsuki- Gyaku Tsuki
- 6- Shuto Uke – Kizami Mae geri -Tate Nükite
- 7- Mae Geri - Gyaku Tsuki
- 8- Yoko Geri Kekomi+ Keage (Kiba Dachi) aynı ayakla
- 9- Mawashi Geri- Gyaku Tsuki
- 10- Ushiro Geri- Gyaku Tsuki
- 11- Ren Geri

GOHON KUMİTE

- a) Oi Tsuki Jodan
- b) Oi Tsuki Chudan
- c) Mae Geri Chudan

KİHON İPPON KUMİTE : (Öne bir adımlı atak ve geriye bir adımlı blok + atak)

- a) Oi Tsuki Jodan
- b) Oi Tsuki Chudan
- c) Mae Geri Chudan

Açıklama:

Her iki taraf Heiko Dachi de durur; Bir taraf Geriye Gedan Baraiden ileriye atak uygular, karşı taraf olduğu yerden geriye adımla blok ve atak yapar. Tekrar başlangıç pozisyonuna dönülür. Diğer teknikler de buna göre uygulanır.

KATA:

- Heian Shodan
- Heian Nidan
- Heian Sandan