

TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU

SHOTOKAN KYU İMTİHAN PROGRAMI

1.KYU İMTİHAN SORULAR (Kahverengi Kuşak)

KİHON:

- 1- Sanbon Tsuki
- 2- Age Uke - Gyaku Tsuki- Age Empı Uchı
- 3- Soto Uke -Yoko Empı Uchi(Kiba Dachi - Uraken Uchi(Kiba Dachi) - Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi
- 4- Uchi Uke –kizami Tsuki- Gyaku Tsuki –Mae Empı Uchı
- 5- Shuto Uke – Kizami Mae geri -Tate Nükite- Kizami Haito Uchı - Gyaku Haito Uchı
- 6- Kizami Mae Geri - Mae Geri – Jodan Tsuki – Chudan Gyaku Tsuki
- 7- Kizami Yoko Geri -Yoko Geri- Uraken Uchı - Gyaku Tsuki
- 8- Kizami Mawashi Geri- Mawashi Geri- Uraken Uchı- Gyaku Tsuki
- 9- Ushiro Geri- Gyaku Tsuki
- 10- Mae Geri – Ushiro Geri - Yoke Geri- Ura Mawashı Geri- (Aynı Ayakla)
- 11- Shiho Mae Geri –Gyaku Tsuki
- 12- Shiho Tate Shute Uke - Gyaku Tsuki
- 13- Shiho Empı Uchi
- 14- Shiho Uraken Uchı

KOHON KUMİTE SANBON **KUMİTE KİHON İPPON** **KUMİTE JU İPPON KUMİTE** **JU KUMİTE**

KATA

- Heian Shodan
- Heian Nidan Heian
- Sandan Heian
- Yondan Heian
- Godan Teki Shodan
- Jion