

TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU

SHOTOKAN KYU İMTİHAN PROGRAMI

4. KYU İMTİHAN SORULAR (Mavi Kuşak)

KİHON:

- 1- Sanbon Tsuki
- 2- Age Uke - Gyaku Tsuki – Age Empı Uchı
- 3- Soto Uke (Zenkutsu Dachi) - Yoko Empı Uchi (Kiba Dachi) Gyaku Tsukı (Zenkutsu Dachi)
- 4- Uchi Uke –Kizami Tsuki- Gyaku Tsuki –Mae Empı Uchi
- 5- Gedan Barai – Uraken Uchı - Gyaku Tsuki
- 6- Shuto Uke – Kizami Mae geri -Tate Nükite Kizami Mawashi Shuto Uchi
- 7- Kizami Mae Geri - Mae Geri - Gyaku Tsuki
- 8- Kizami Yoko Geri -Yoko Geri- Gyaku Tsuki
- 9- Kizami Mawashi Geri- Mawashi Geri- Gyaku Tsuki
- 10- Ushiro Geri- Gyaku Tsuki
- 11- Ren Geri- Gyaku Tsuki
- 12- Mae Geri – Yoke Geri
- 13- Shiho Gyaku Tsuki

SANBON KUMITE: (3 adımlı atak ve 3 adımlı blok + atak (gyaku tsuki))

- a) Oi Tsukı 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 diğerk taraf ise geriye blok yaparak sonuncu blokla atağını tamamlar. Tekrar başlangıç noktasına dönülür.

KİHON İPPON KUMITE :

- a) Oi Tsukı Jodan
- b) Oi Tsuki Chudan
- c) Mae Geri Chudan
- d) Mawashi Geri Jodan

KATA:

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan