



## TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU SHOTOKAN DAN SINAV SORULARI

### 1. DAN

#### KİHON:

1)-(Z.D./ **Oi Zuki - Gyaku Zuki.**

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

2)-(Z.D./ **Sanbon Zuki.**

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

3)-(Z.D./ **Age Uke - Gyaku Zuki – Age Empi Uchi.**

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

4)-(Z.D./ **Uchi Uke – Kizami Zuki - Gyaku Zuki**

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

5)-(Z.D./ **Ren Geri - Gyaku Zuki**

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

6)-Z.D./ **Mae Geri – Yoko Geri Kekomi – Mawashi Geri – Ushiro Geri - Gyaku Zuki**

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

7)-(F.D./ **SHİHO TATE SHUTO UKE-(Z.D./ GYAKU ZUKI (TSUKİ).**

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

#### KATA:

**5 HEİAN ve TEKKİ SHODAN**

Katarından (1+1) ikisini imtihan komisyonu sorar.

**BASSAI DAI, JİON, EMPI, , KANKU-DAI**

Katarından birini kursiyer seçer ve uygular.

#### KUMİTE:

**GOHON KUMİTE**

(Tek Teknik 5 adımlı - Oi Zuki Jodan-Oi Zuki Chudan-Mae Geri )

**KİHON İPPON KUMİTE**

(Oi Zuki Jodan-Oi Zuki Chudan-Mae Geri- Mawashi Geri -Yoko Geri — Ushiro Geri )

#### 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..!)