

TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU

SHOTOKAN KYU İMTİHAN PROGRAMI

3. KYU İMTİHAN SORULAR (Kahverengi Kuşak)

KİHON:

- 1- Sanbon Tsuki
- 2- Age Uke - Gyaku Tsuki- Age Empı Uchı
- 3- SotoUke -Yoko Empı Uchi(Kiba Dachi - Uraken Uchi(Kiba Dachi) - Gyaku Tsukı (Zenkutsu Dachi
- 4- Uchi Uke –Kizami Tsuki- Gyaku Tsuki –Mae Empı Uchı
- 5- Shuto Uke – Kizami Mae geri -Tate Nükite- Shuto Uchı- Gyaku Shuto Uchı
- 6- Kizami Mae Geri - Mae Geri Jodan Tsuki - Gyaku Tsuki
- 7- Kizami Yoko Geri -Yoko Geri- Uraken Uchı - Gyaku Tsuki
- 8- Kizami Mawashi Geri- Mawashi Geri- Uraken Uchı- Gyaku Tsuki
- 9- Mae Geri (Öne)– Yoke Geri(Yana)- Mawashi Geri(Öne) aynı ayakla
- 10- Shiho Mae Geri
- 11- Shiho Tate Shute Uke - Gyaku Tsuki

SANBON KUMITE

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

KİHON İPPON KUMITE :

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

KATA

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan