

# SHOTOKAN KARATE CURRICULUM

## ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΥΛΗ

3<sup>rd</sup> KYU 1<sup>η</sup> Καφέ Ζώνη – Brown Belt



### ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΡΙΑ - ΠΟΔΙΑ

- 1 – Kizami zuki jodan, oi zuki jodan, gyaku zuki chudan (mawate)
- 2 – Mae geri, oi zuki jodan, gyaku zuki chudan (mawate)
- 3 – Yoko geri kekomi, uraken jodan, gyaku zuki chudan (mawate)
- 4 – Mawashi geri, uraken jodan, gyaku zuki chudan (mawate)
- 5 – Ushiro geri chudan, gyaku zuki chudan (mawate)
- 6 – Ushiro geri jodan, gyaku zuki chudan (mawate)
- 7 – Ren geri: mae geri, yoko geri kekomi, mawashi geri, ushiro geri, gyaku zuki (2 φορές, mawate)
- 8 – Ren geri: mae geri, yoko geri kekomi, mawashi geri, ushiro geri, gyaku zuki (2 φορές, mawate)
- 9 - Συνδυασμός
  - A – Mae geri, oi zuki jodan, gyaku zuki chudan
  - B - Βήμα πίσω Gedan barai, gyaku zuki chudan
  - Γ - Εμπρός Mawashi geri, uraken jodan, oi zuki chudan (mawate)
- 10 -
  - A – Mae geri, oi zuki jodan, gyaku zuki chudan
  - B - Βήμα πίσω Gedan barai, gyaku zuki chudan
  - Γ - Εμπρός Mawashi geri, uraken jodan, oi zuki chudan (mawate)
- 11 – Sanbon geri: mae geri, yoko geri kekomi, ushiro geri (Όλες οι τεχνικές εκτελούνται με το ίδιο πόδι από θέση μάχης με σναπ και επαναφορά στην θέση μάχης)

## ΚΑΤΑ

Τεκκι Shodan (29 - Ιππασία ή Σιδερένιο Άλογο 1)



## Κumite

Jiyu ippon

Jiyu kumite (ελεύθερο kumite - να παίρνει βαθμούς)