

SHOTOKAN KARATE CURRICULUM

ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΥΛΗ

2nd KYU 2^η Καφέ Ζώνη – 2nd 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 (όλα με το ίδιο πόδι)
- (Όλες οι τεχνικές εκτελούνται με το ίδιο πόδι από θέση μάχης με σναπ και επαναφορά στην θέση μάχης)

ΚΑΤΑ

Εκλογή εξεταζομένου ενός kata από τα:

Bassai dai (42 - Bassai – Για να Διεισδύσει ένα Φρούριο. Dai – Μεγάλο)

Kanku dai (65 - Kanku – Κοιτάζοντας τον Ουρανό. Dai – Μεγάλο)

Jion (47 - Το όνομα του προέρχεται είτε από τον ονομαστό βουδιστικό ναό Jion ji είτε από τον άγιο Jion της θρησκείας του Βουδισμού)

Enpi (37 - Ιπτάμενο Χελιδόνι)

Hangetsu (41 - Μισοφέγγαρο)

Kumite

Jiyu ippon

Jiyu kumite (να παίρνει βαθμούς)