

SHOTOKAN KARATE CURRICULUM

ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΥΛΗ

1st Kyu 3^η Καφέ Ζώνη – 3rd Brown Belt



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΡΙΑ ΠΟΔΙΑ

- 1 – Kizami zuki jodan, gyaku zuki chudan, mawashi geri jodan (mawate)
- 2 – Mae geri, mawashi geri (το ίδιο πόδι), uraken gyaku zuki chudan (mawate)
- 3 – Mawashi geri, kekomi geri (το ίδιο πόδι), uraken, gyaku zuki chudan (mawate)
- 4 – Mae geri, Mawashi geri (το ίδιο πόδι), Kekomi geri (το ίδιο πόδι), uraken jodan, gyaku zuki chudan (mawate)
- 5 – Ura mawashi geri jodan, uraken gyaku zuki chudan (mawate)
- 6 – Ushiro geri jodan, uraken gyaku zuki chudan (mawate)
- 7 – Ren geri: mae geri, (αλλαγή ποδιού) kizami kekomi, mawashi geri, ushiro geri, gyaku zuki (2 φορές, mawate)
- 8 – Ren geri: mae geri, (αλλαγή ποδιού) kizami 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 – Yohon geri: mae geri, yoko geri kekomi, ushiro geri, mawashi 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 εξεταζόμενου 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)

Ehri (37 - Ιπτάμενο Χελιδόνη)

Hangetsu (41 - Μισοφέγγαρο)

Εκλογή εξεταστού ενός kata από τα: Heian(1,2,3,4,5) η Tekki Shodan

Kumite

Jiyu ippon

Jiyu kumite (να παίρνει βαθμούς)

