



[www.karatepeiraias.gr](http://www.karatepeiraias.gr)

## SHOTOKAN KARATE CURRICULUM

### ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΥΛΗ

8th KYU (Κίτρινη Ζώνη) - Yellow Belt



#### ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

- Ε Oi - zuki chudan(4 φορές)
- Π Age - uke jodan(4 φορές)
- Ε Soto - uke chudan (4 φορές)
- Π Uchi - uke chudan (4 φορές)
- Ε Kokutsu - Dachi Shuto -Uke (4 φορές)
- Π Kokutsu - Dachi Shuto - Uke (4 φορές)

#### ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ

4 Mae - geri chudan

(Mawate)

4 Mae - geri jodan

#### ΚΑΤΑ

Heian Shodan (21 - Ειρηνικός Νους 1) ή Taikiokou Shodan

Παρατηρήσεις

Chudan: σώμα (από την περιοχή της μέσης μέχρι τον λαιμό)

Jodan: λαιμός – κεφάλι