

# SHOTOKAN KARATE CURRICULUM

## ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΥΛΗ

### 5th KYU (Μπλέ Ζώνη) – Blue Belt



#### ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

- E Sanbon zuki (4 φορές)**
- Π Age uke jodan, Uraken jodan, Gyaku zuki chudan, mae geri (πίσω το πόδι), gedan barai (4 φορές)**
- E Soto uke chudan, Kiba dachi enpi, Gyaku zuki chudan (4 φορές)**
- Π Uchi uke chudan, Kizami zuki jodan, Gyaku zuki chudan, mae geri (πίσω το πόδι), gedan barai (4 φορές)**
- E Kokutsu dachi shuto uke, Kizami mae geri, Zenkutsu dachi nukite (4 φορές)**
- Π Kokutsu dachi shuto uke, Kizami mae geri, Zenkutsu dachi nukite (4 φορές)**

#### ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ

- 4 Mae geri chudan, Gyaku zuki (Mawate)**
- 4 Mae geri jodan, Gyaku zuki (Mawate)**
- 4 Mawashi geri chudan, Gyaku zuki (Mawate)**
- 4 Mawashi geri jodan, Gyaku zuki (Mawate)**
- Ren-geri: mae geri chudan, mawasi geri jodan, Gyaku zuki (2 φορές και μετά mawate)**
- Ren-geri: mae geri chudan, mawasi geri jodan, Gyaku zuki (2 φορές και μετά mawate)**
- Kiba dachi yoko geri keage (3 φορές και μετά mawate)**
- Kiba dachi yoko geri keage (3 φορές και μετά mawate)**
- Kiba dachi yoko geri kekomi (3 φορές και μετά mawate)**
- Kiba dachi yoko geri kekomi (3 φορές και μετά mawate)**

**Ren geri: yoko geri keage αλλαγή ποδιού yoko geri kekomi (Mawate)**

**Ren geri: yoko geri keage αλλαγή ποδιού yoko geri kekomi (Mawate)**



### **KATA**

**Heian Yondan (27 - Ειρηνικός Νους 4)**

### **KUMITE**

**Kihon Ippon**

**Επίθεση: oi zuki jodan**                      **Άμυνα: Ελεύθερη άμυνα, gyaku zuki chudan**

**Επίθεση: oi-zuki chudan**                      **Άμυνα: Ελεύθερη άμυνα, gyaku zuki jodan**

**Επίθεση: mae-geri chudan**                      **Άμυνα: Ελεύθερη άμυνα, gyaku zuki jodan**

**Επίθεση:yoko geri kekomi chudan**                      **Άμυνα: Ελεύθερη άμυνα, gyaku zuki chudan**

**Επίθεση: mawashi geri jodan**                      **Άμυνα: Ελεύθερη άμυνα, gyaku zuki jodan**

**Παρατηρήσεις**

**Hidari: αριστερά**

**Migi: δεξιά**

**Ren Geri: Συνδυασμός λακτισμάτων**