

# SHOTOKAN KARATE CURRICULUM

## ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΥΛΗ

### 4th KYU Μωβ Ζώνη – Purple 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, Kokutsu dachi shuto uke (4 φορές)
- Π Kokutsu dachi shuto uke, Kizami mae geri, Zenkutsu dachi nukite, Kokutsu dachi shuto uke (4 φορές)

#### ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ

- 4 Kizami mae geri chudan, mae geri chudan (Mawate)
- 4 Kizami mae geri jodan, mae geri jodan (Mawate)
- 4 Kizami mawashi geri chudan, mawashi geri chudan (Mawate)
- 4 Kizami mawashi geri jodan, mawashi geri jodan (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 (mawate)
- Kiba dachi yoko geri kekomi (mawate)
- Kiba dachi yoko geri keage (mawate)
- Kiba dachi yoko geri kekomi (mawate)
- Ren geri: kiba dachi yoko geri keage αλλαγή ποδιού yoko geri kekomi (Mawate)
- Ren geri: kiba dachi yoko geri keage αλλαγή ποδιού yoko geri kekomi (Mawate)

## ΚΑΤΑ

Heian Godan (23 - Ειρηνικός Νους 5)



## ΚΥΜΙΤΕ

**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