

SHOTOKAN KARATE CURRICULUM

ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΥΛΗ

7th KYU (Πορτοκαλί Ζώνη) – Orange Belt



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

- E Gyaku - zuki chudan (4 φορές)**
- Π Age - uke jodan, Gyaku - zuki chudan (4 φορές)**
- E Soto - uke chudan, Gyaku - zuki chudan (4 φορές)**
- Π Uchi - uke chudan, Gyaku - zuki chudan (4 φορές)**
- E Kokutsu - Dachi Shuto - Uke Zenkutsu - Dachi Nukite (4 φορές)**
- Π Kokutsu - Dachi Shuto - Uke Zenkutsu - Dachi Nukite (4 φορές)**

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ

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

ΚΑΤΑ

Heian Nidan (26 - Ειρηνικός Νους 2)



ΚΥΜΙΤΕ

Επίθεση: 3 - 5 βήματα οι - zuki jodan

Άμυνα: 3 - 5 βήματα πίσω age - uke, στο πέμπτο βήμα αντεπίθεση με gyaku - zuki

Επίθεση: 3 - 5 βήματα οι - zuki chudan

Άμυνα: 3 - 5 βήματα πίσω soto - uke, στο πέμπτο βήμα αντεπίθεση με gyaku - zuki Jodan

*Στο τρίτο ή στο πέμπτο βήμα τόσο ο επιτιθέμενος όσο και ο αμυνόμενος εκτελούν ΚΙΑΙ

Παρατηρήσεις - Ορολογία

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

Jodan: λαιμός – κεφάλι

Mawate: μεταβολή