

TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU

SHOTOKAN KYU İMTİHAN PROGRAMI

7. KYU İMTİHAN SORULAR

KİHON:

- 1- Oi Tsuki Jodan (Zenkutsu dachi)
- 2- Oi Tsuki Chudan (Zenkutsu dachi)
- 3- Age Ude Uke (Zenkutsu dachi)
- 4- Sote Ude Uke (Zenkutsu dachi)
- 5- Uchi Ude Uke (Zenkutsu dachi)
- 6- Gedan Barai (Zenkutsu dachi)
- 7- Shute Uke (Kokutsu dachi)
- 8- Mae Geri (Zenkutsu dachi)
- 9- Yoko Geri (Zenkutsu dachi)
- 10- Mawashi Geri (Zenkutsu dachi)

GOHON KUMİTE: (5 adımlı atak ve 5 adımlı blok + atak (Gyaku tsuki)

- a) Oi Tsuki Jodan
- b) Oi Tsuki Chudan

Açıklama:

Her iki taraf Heiko Dachi de durur. Bir taraf Geriye Gedan Baraiden ileriye atak uygular diğer taraf ise geriye blok yaparak sonuncu blokla atağını tamamlar. Tekrar başlangıç noktasına dönülür.

KATA:

Heian Shodan

6. KYU İMTİHAN SORULAR

KİHON:

- 1- Oi Tsuki Jodan
- 2- Oi Tsuki Chudan
- 3- Nihon Tsuki (Oi Tsuki- Gyaku Tsuki)
- 4- Age Uke - Gyaku Tsuki
- 5- Soto Uke - Gyaku Tsuki
- 6- Uchi Uke -Gyaku Tsuki
- 7- Gedan Barai - Gyaku Tsuki
- 8- Shuto Uke (Kokutsu Dachi) -Tate Nükite (Zenkutsu Dachi)
- 9- Kizami Mae Geri - Mae Geri
- 10- Kizami Yoko Geri -Yoko Geri
- 11- Kizami Mawashi Geri - Mawashi Geri
- 12- Ushiro Geri

GOHON KUMİTE

- a) Oi Tsuki Jodan
- b) Oi Tsuki Chudan
- c) Mae Geri Chudan

KATA:

Heian Shodan
Heian Nidan

5. KYU İMTİHAN SORULAR

KİHON:

- 1- Nihon Tsuki
- 2- Sanbon Tsuki
- 3- Age Uke - Gyaku Tsuki – Age Empi Uchi
- 4- Soto Uke (Zenkutsu Dachi)– Yoko Empi Uchi (Kiba Dachi)
- 5- Uchi Uke –Kizami Tsuki- Gyaku Tsuki
- 6- Shuto Uke – Kizami Mae geri -Tate Nükite
- 7- Mae Geri - Gyaku Tsuki
- 8- Yoko Geri Kekomi+ Keage (Kiba Dachi) aynı ayakla
- 9- Mawashi Geri- Gyaku Tsuki
- 10- Ushiro Geri- Gyaku Tsuki
- 11- Ren Geri

GOHON KUMİTE

- a) Oi Tsuki Jodan
- b) Oi Tsuki Chudan
- c) Mae Geri Chudan

KİHON İPPON KUMITE : (Öne bir adımlı atak ve geriye bir adımlı blok + atak)

- a) Oi Tsuki Jodan
- b) Oi Tsuki Chudan
- c) Mae Geri Chudan

Açıklama:

Her iki taraf Heiko Dachi de durur; Bir taraf Geriye Gedan Baraiden ileriye atak uygular, karşı taraf olduğu yerden geriye adımla blok ve atak yapar. Tekrar başlangıç pozisyonuna dönülür. Diğer teknikler de buna göre uygulanır.

KATA:

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan

4. KYU İMTİHAN SORULAR

KİHON:

- 1- Sanbon Tsuki
- 2- Age Uke - Gyaku Tsuki – Age Empı Uchı
- 3- Soto Uke (Zenkutsu Dachi) - Yoko Empı Uchi (Kiba Dachi) Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
- 4- Uchi Uke –Kizami Tsuki- Gyaku Tsuki –Mae Empı Uchı
- 5- Gedan Barai – Uraken Uchı - Gyaku Tsuki
- 6- Shuto Uke – Kizami Mae geri -Tate Nükite Kizami Mawashi Shuto Uchi
- 7- Kizami Mae Geri - Mae Geri - Gyaku Tsuki
- 8- Kizami Yoko Geri -Yoko Geri- Gyaku Tsuki
- 9- Kizami Mawashi Geri- Mawashi Geri- Gyaku Tsuki
- 10- Ushiro Geri- Gyaku Tsuki
- 11- Ren Geri- Gyaku Tsuki
- 12- Mae Geri – Yoke Geri
- 13- Shiho Gyaku Tsuki

SANBON KUMITE: (3 adımlı atak ve 3 adımlı blok + atak (gyaku tsuki)

- a) Oi Tsuki Jodan
- b) Oi Tsuki Chudan
- c) Mae Geri Chudan

Açıklama:

Her iki taraf Heiko Dachi de durur. Bir taraf Geriye Gedan Baraiden ileriye atak uygular diğerk taraf ise geriye blok yaparak sonuncu blokla atağını tamamlar. Tekrar başlangıç noktasına dönülür.

KİHON İPPON KUMITE :

- a) Oi Tsuki Jodan
- b) Oi Tsuki Chudan
- c) Mae Geri Chudan
- d) Mawashi Geri Jodan

KATA:

- Heian Shodan
- Heian Nidan
- Heian Sandan
- Heian Yondan

3. KYU İMTİHAN SORULAR

KIHON:

- 1- Sanbon Tsuki
- 2- Age Uke - Gyaku Tsuki- Age Empi Uchi
- 3- SotoUke -Yoko Empi Uchi(Kiba Dachi - Uraken Uchi(Kiba Dachi) - Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi
- 4- Uchi Uke –Kizami Tsuki- Gyaku Tsuki –Mae Empi Uchi
- 5- Shuto Uke – Kizami Mae geri -Tate Nukite- Shuto Uchi- Gyaku Shuto Uchi
- 6- Kizami Mae Geri - Mae Geri Jodan Tsuki - Gyaku Tsuki
- 7- Kizami Yoko Geri -Yoko Geri- Uraken Uchi - Gyaku Tsuki
- 8- Kizami Mawashi Geri- Mawashi Geri- Uraken Uchi- Gyaku Tsuki
- 9- Mae Geri (Öne)– Yoke Geri(Yana)- Mawashi Geri(Öne) aynı ayakla
- 10- Shiho Mae Geri
- 11- Shiho Tate Shute Uke - Gyaku Tsuki

SANBON KUMITE

- a) Jodan Oi Tsuki
- b) Chudan Oi Tsuki
- c) Chudan Mae Geri

KIHON İPPON KUMITE :

- a) Oi Tsuki Jodan
- b) Oi Tsuki Chudan
- c) Mae Geri Chudan
- d) Mawashi Geri Jodan
- e) Yoko Geri Chudan

KATA

- Heian Shodan
- Heian Nidan
- Heian Sandan
- Heian Yondan
- Heian Godan

2. KYU İMTİHAN SORULAR KİHON:

- 1- Sanbon Tsuki
- 2- Age Uke - Gyaku Tsuki- Age Empı Uchı
- 3- Soto Uke -Yoko Empı Uchi(Kiba Dachi - Uraken Uchi(Kiba Dachi) - Gyaku Tsukı (Zenkutsu Dachi
- 4- Uchi Uke –kizami Tsuki- Gyaku Tsuki –Mae Empı Uchı
- 5- Shuto Uke – Kizami Mae geri -Tate Nükite- Shuto Uchı- Gyaku Haito uchı
- 6- Kizami Mae Geri - Mae Geri – Jodan Tsuki – Chudan Gyaku Tsuki
- 7- Kizami Yoko Geri -Yoko Geri- Uraken Uchı - Gyaku Tsuki
- 8- Kizami Mawashi Geri- Mawashi Geri- Uraken Uchı- Gyaku Tsuki
- 9- Ushiro Geri- Oi Tsuki
- 10- Mae Geri – Yoke Geri- Mawashı Geri- Ushiro Geri (Aynı Ayakla)
- 11- Shiho Tate Shute Uke - Gyaku Tsuki
- 12- Shiho Empı uchi (Öne Zenkutsu Dachi, Yanlara Kiba Dachi, Geriye Kokutsu Dachi)
- 13- Shiho Uraken Uchı (Zenkutsu Dachi)

KİHON İPPON KUMİTE :

- a) Oi Tsukı Jodan
- b) Oi Tsuki Chudan
- c) Mae Geri Chudan
- d) Mawashi Gei Jodan
- e) Yoko Geri Chudan
- f) Ushiro Geri Chudan

JU İPPON KUMİTE:

- a) Oi Tsuki Jodan
- b) Oi Tsuki Chudan
- c) Mae Geri Chudan
- d) Yoko Geri Chudan
- e) Mawashı Geri Jodan
- f) Ushiro Geri Chudan

KATA

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan
Teki Shodan

1. KYU İMTİHAN SORULAR :

KIHON:

- 1- Sanbon Tsuki
- 2- Age Uke - Gyaku Tsuki- Age Empi Uchi
- 3- Soto Uke -Yoko Empi Uchi(Kiba Dachi - Uraken Uchi(Kiba Dachi) - Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi
- 4- Uchi Uke –kizami Tsuki- Gyaku Tsuki –Mae Empi Uchi
- 5- Shuto Uke – Kizami Mae geri -Tate Nukite- Kizami Haito Uchi - Gyaku Haito Uchi
- 6- Kizami Mae Geri - Mae Geri – Jodan Tsuki – Chudan Gyaku Tsuki
- 7- Kizami Yoko Geri -Yoko Geri- Uraken Uchi - Gyaku Tsuki
- 8- Kizami Mawashi Geri- Mawashi Geri- Uraken Uchi- Gyaku Tsuki
- 9- Ushiro Geri- Gyaku Tsuki
- 10- Mae Geri – Ushiro Geri - Yoke Geri- Ura Mawashi Geri- (Aynı Ayakla)
- 11- Shiho Mae Geri –Gyaku Tsuki
- 12- Shiho Tate Shute Uke - Gyaku Tsuki
- 13- Shiho Empi Uchi
- 14- Shiho Uraken Uchi

KOHON KUMİTE

SANBON KUMITE

KIHON İPPON KUMITE :

JU İPPON KUMİTE:

JU KUMİTE

KATA

Heian Shodan

Heian Nidan

Heian Sandan

Heian Yondan

Heian Godan

Teiki Shodan

Jion