



**TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU**  
**ASHIHARA KARATE**  
**DAN İMTİHAN SORULARI**  
( 6.5.4.3.2.1. Dan )

# ASHIHARA KARATE

## 1. DAN İMTİHAN SORULARI

### KİHON

#### UKE WAZA (BLOK TEKNİKLERİ)

- Önceki kyulardaki bütün blok teknikler

#### GERİ WAZA (AYAK TEKNİKLERİ)

- 1- Tobi mawashi geri
- 2- Tobi ushiro geri
- 3- Tobi ushiro mawashi geri
- 4- Tobi yoko geri
- 5- 1.Kyu ve önceki kyulardaki bütün ayak teknikleri

#### KATA

- Kumite no kata 1,2,3,4 bir ya da ikisini boşta ve eşli olarak çizilmesini imtihan komisyonu üyeleri sorar.
- Shoshin no kata 1,2,3 bir ya da ikisini boşta ve eşli olarak çizilmesini imtihan komisyonu üyeleri sorar.
- Kihon katalardan birini 1.Dan adayı istediğini seçer ve yapar.

#### GÜÇ, DAYANIKLILIK VE TEKNİK TESTİ

- Teknik kombinasyonlar ve lapa çalışması
- Şınav, bay 30,bayan 20 tekrar yapılacak
- Mekik, bay 50,bayan 40 tekrar yapılacak
- Çöküp kalkmak, bay 30, bayan 20 tekrar yapılacak

#### SABAKİ

- Mikiri, öngörü çalışması 2 dk. çalışılır.

#### KUMİTE (MÜSABAKA)

- 5 Kişi ile (resmi kumite kriterleri geçerlidir) 1'er dakika müsabaka yapılacaktır.

# ASHIHARA KARATE

## 2.DAN İMTİHAN SORULARI

### KİHON

#### UKE WAZA (BLOK TEKNİKLERİ)

- İmtihan komisyonu 1. Dan ve önceki kyulardaki bütün blok tekniklerinden istediklerini sorabilir.

#### GERİ WAZA (AYAK TEKNİKLERİ)

- İmtihan komisyonu 1. Dan ve önceki kyulardaki bütün ayak tekniklerinden istediklerini sorabilir.

#### KATA

- Kumite no kata 1,2,3,4,5 bir ya da ikisini boшта ve eşli olarak çizilmesini imtihan komisyonu üyeleri sorar.

- Shoshin no kata 1,2,3 bir ya da ikisini boшта ve eşli olarak çizilmesini imtihan komisyonu üyeleri sorar

- Jissen katalar dan birini 2.Dan adayı istediğini seçer ve yapar.

#### GÜÇ, DAYANIKLILIK VE TEKNİK TESTİ

- Teknik kombinasyonlar ve lapa çalışması

- Şınav, bay 30,bayan 20 tekrar yapılacak

- Mekik, bay 50,bayan 40 tekrar yapılacak

- Çöküp kalkmak, bay 30, bayan 20 tekrar yapılacak

#### SABAKİ

- Mikiri, öngörü çalışması 3 dk. çalışılır.

- Yakın mesafede bölgeleri boшта ve eşli çalışma

- Orta mesafede bölgeleri boшта ve eşli çalışma

- Uzun mesafede bölgeleri boшта ve eşli çalışma

#### KUMİTE (MÜSABAKA)

- 5 Kişi ile (resmi kumite kriterleri geçerlidir) 1'er dakika müsabaka yapılacaktır.

# ASHIHARA KARATE

## 3.DAN İMTİHAN SORULARI

### KİHON

#### UKE WAZA (BLOK TEKNİKLERİ)

- İmtihan komisyonu 1.2. Dan ve önceki kyulardaki bütün blok tekniklerinden istediklerini sorabilir.

#### GERİ WAZA (AYAK TEKNİKLERİ)

- İmtihan komisyonu 1.2. Dan ve önceki kyulardaki bütün ayak tekniklerinden istediklerini sorabilir.

#### KATA

- Kumite no kata 1,2,3,4,5 bir ya da ikisini boşta ve eşli olarak çizilmesini imtihan komisyonu üyeleri sorar.
- Kihon no kata 1,2,3, bir ya da ikisini boşta ve eşli olarak çizilmesini imtihan komisyonu üyeleri sorar.
- Nage katar dan birini 3.Dan adayını istediğini seçer ve yapar.

#### GÜÇ, DAYANIKLILIK VE TEKNİK TESTİ

- Teknik kombinasyonlar ve lapa çalışması
- Şınav, bay 30,bayan 20 tekrar yapılacak
- Mekik, bay 50,bayan 40 tekrar yapılacak
- Çöküp kalkmak, bay 30, bayan 20 tekrar yapılacak

#### SABAKİ

- Mikiri, öngörü çalışması 3 dk. çalışılır.
- Yakın mesafede bölgeleri boşta ve eşli çalışma
- Orta mesafede bölgeleri boşta ve eşli çalışma
- Uzun mesafede bölgeleri boşta ve eşli çalışma

#### KUMİTE (MÜSABAKA)

- 5 Kişi ile (resmi kumite kriterleri geçerlidir) 1'er dakika müsabaka yapılacaktır.

# ASHIHARA KARATE

## 4.DAN İMTİHAN SORULARI

### KİHON

#### UKE WAZA (BLOK TEKNİKLERİ)

- İmtihan komisyonu 1.2.3. Dan ve önceki kyulardaki bütün blok tekniklerinden istediklerini sorabilir.

#### - GERİ WAZA (AYAK TEKNİKLERİ)

- İmtihan komisyonu 1.2.3. Dan ve önceki kyulardaki bütün ayak tekniklerinden istediklerini sorabilir.

### KATA

- Nage no kata 1,2,3,4 bir ya da ikisini boшта ve eşli olarak çizilmesini imtihan komisyonu üyeleri sorar.

- Kihon no kata 1,2,3, bir ya da ikisini boшта ve eşli olarak çizilmesini imtihan komisyonu üyeleri sorar.

- Jissen katalar dan birini 4.Dan adayı istediğini seçer ve yapar.

### GÜÇ, DAYANIKLILIK VE TEKNİK TESTİ

- Teknik kombinasyonlar ve lapa çalışması

- Şınav, bay 30,bayan 20 tekrar yapılacak

- Mekik, bay 50,bayan 40 tekrar yapılacak

- Çöküp kalkmak, bay 30, bayan 20 tekrar yapılacak

### SABAKİ

- Yakın mesafede bölgeleri boшта ve eşli çalışma

- Orta mesafede bölgeleri boшта ve eşli çalışma

- Uzun mesafede bölgeleri boшта ve eşli çalışma

### KUMİTE (MÜSABAKA)

- 5 Kişi ile (resmi kumite kriterleri geçerlidir) 1'er dakika müsabaka yapılacaktır.

# ASHIHARA KARATE

## 5.DAN İMTİHAN SORULARI

### KİHON

#### UKE WAZA (BLOK TEKNİKLERİ)

- İmtihan komisyonu 1.2.3.4. Dan ve önceki kyulardaki bütün blok tekniklerinden istediklerini sorabilir.

#### GERİ WAZA (AYAK TEKNİKLERİ)

- İmtihan komisyonu 1.2.3.4. Dan ve önceki kyulardaki bütün ayak Tekniklerinden istediklerini sorabilir.

#### - KATA

- Kihon no kata 1,2,3, bir ya da ikisini boşta ve eşli olarak çizilmesini imtihan komisyonu üyeleri sorar.
- Nage no kata 1,2,3,4 bir ya da ikisini boşta ve eşli olarak çizilmesini imtihan komisyonu üyeleri sorar.
- Jissen ve Soshin katalardan birini 5.Dan adayı istediğini seçer ve yapar.

#### SABAKİ

- Yakın mesafede bölgeleri boşta ve eşli çalışma
- Orta mesafede bölgeleri boşta ve eşli çalışma
- Uzun mesafede bölgeleri boşta ve eşli çalışma

#### KUMİTE (MÜSABAKA)

- 5 Kişi ile (resmi kumite kriterleri geçerlidir) 1'er dakika müsabaka yapılacaktır.

# ASHIHARA KARATE

## 6.DAN İMTİHAN SORULARI

### KİHON

#### UKE WAZA (BLOK TEKNİKLERİ)

- İmtihan komisyonu 1.2.3.4.5. Dan ve önceki kyulardaki bütün blok tekniklerinden istediklerini sorabilir.

#### GERİ WAZA (AYAK TEKNİKLERİ)

- İmtihan komisyonu 1.2.3.4.5. Dan ve önceki kyulardaki bütün ayak tekniklerinden istediklerini sorabilir.

#### KATA

- Soshin no kata 1,2,3, bir ya da ikisini boşta ve eşli olarak çizilmesini imtihan komisyonu üyeleri sorar.
- Nage no kata 1,2,3,4 bir ya da ikisini boşta ve eşli olarak çizilmesini imtihan komisyonu üyeleri sorar.
- Kihon katar dan birini 6.Dan adayı istediğini seçer ve yapar.

#### SABAKİ

- Yakın mesafede bölgeleri boşta ve eşli çalışma
- Orta mesafede bölgeleri boşta ve eşli çalışma
- Uzun mesafede bölgeleri boşta ve eşli çalışma

#### KUMİTE (MÜSABAKA)

- 5 Kişi ile (resmi kumite kriterleri geçerlidir) 1'er dakika müsabaka yapılacaktır.