



TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU SHOTOKAN DAN SINAV SORULARI

1. DAN

KIHON:

1)-(Z.D./ **Oi Zuki - Gyaku Zuki.**

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 kez);

2)-(Z.D./ **Sanbon Zuki.**

• Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 kez);

3)-(Z.D./ **Age Uke - Gyaku Zuki – Age Empi Uchi.**

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 kez);

4)-(Z.D./ **Uchi Uke – Kizami Zuki - Gyaku Zuki**

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 kez);

5)-(Z.D./ **Ren Geri - Gyaku Zuki**

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2kez);

6)-Z.D./ **Mae Geri – Yoko Geri Kekomi – Mawashi Geri – Ushiro Geri - Gyaku Zuki**

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (1kez);

7)-(F.D./ **SHIHO TATE SHUTO UKE-(Z.D./ GYAKU ZUKI (TSUKI).**

Uygulama şekli: HACHIJI DACHI'den HİDARİ - MİĞİ olarak (1 kez)

KATA:

5 HEİAN ve TEKKİ SHODAN

Katarından (1+1) ikisini imtihan komisyonu sorar.

BASSAI DAI, JİON, EMPI, , KANKU-DAI

Katarından birini kursiyer seçer ve uygular.

KUMİTE:

GOHON KUMİTE

(Tek Teknik 5 adımlı - Oi Zuki Jodan-Oi Zuki Chudan-Mae Geri)

KIHON İPPON KUMİTE

(Oi Zuki Jodan-Oi Zuki Chudan-Mae Geri- Mawashi Geri -Yoko Geri — Ushiro Geri)

KULLANILAN KISALTMALAR:

HHJ.D. (Hachiji dachi); **Z.D.** (Zenkutsu dachi); **K.D.** (Kokutsu dachi); **Kb.D.** (Kiba dachi);
F.D. (Fudo dachi) ; **Hk.D.** (Heiko dachi)

(Her bir üst kuşak aşaması geride kalan alt seviye testlerinde sorumludur..!)



TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU SHOTOKAN DAN SINAV SORULARI

2. DAN

KİHON:

1)-(Z.D./ Oi Zuki- Gyaku Zuki - Sanbon Zuki.

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 kez);

2)-(Z.D./ Soto Uke- (Kb.D./Yoko Empi -Uraken Uchi - (Z.D./ Gyaku Zuki.

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (4 kez);

3)- (Z.D./ Oi Zuki- Gyaku Zuki - 90° Gyaku Zuki – 90° Gyaku Zuki – Kizami Zuki.

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (4 kez);

4)- (K.D./ Shuto Uke- Kizami Mae Geri- (Z.D./ Tate Nukite.

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (4 kez);

5)-(Z.D Mae Geri - Sagaru (Geriye Bas)- (Z.D./ Yoko Geri Kekomi- (Z.D./ Mawashi Geri.

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 kez);

6) -(F.D./ SHİHO MAE GERİ Z.D./ HİDARİ - MİGİ olarak (1 kez)

7) - F.D./ SHİHO TATE SHUTO UKE-(Z.D./ GYAKU ZUKI

Uygulama şekli: HACHİJI DACHI'den HİDARİ - MİGİ olarak (1 kez)

KATA:

JION, EMPİ, KANKU-DAİ, BASSAI-DAİ

Katarından birini kursiyer seçer ve uygular.

JİON, EMPİ, BASSAI DAİ + 5 HEİAN ve TEKKİ SHODAN

Katarından (1+1) ikisini imtihan komisyonu sorar.

KUMİTE:

SANBON KUMİTE

(Oi Zuki Jodan-Oi Zuki Chudan-Mae Geri)

KİHON İPPON KUMİTE

(Oi Zuki Jodan-Oi Zuki Chudan-Mae Geri- Mawashi Geri -Yoko Geri — Ushiro Geri)

JİYU KUMİTE (45 Yaş üstü muaftır)

KULLANILAN KISALTMALAR:

HHJ.D. (Hachiji dachi); **Z.D.** (Zenkutsu dachi); **K.D.** (Kokutsu dachi); **Kb.D.** (Kiba dachi);
F.D. (Fudo dachi) ; **Hk.D.** (Heiko dachi)

(Her bir üst kuşak aşaması geride kalan alt seviye testlerinde sorumludur..!)



TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU SHOTOKAN DAN SINAV SORULARI

3.DAN

KİHON:

1)- (Z.D./ Age Uke – Mae Geri - Sagaru (Geriye bas) - (Z.D./ Gyaku Zuki - (K.D./Shuto Uke - Kizami Mae Geri - (Z.D./ Tate Nukite - (Z.D./ Haito uchi.

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 kez);

2)- (Z.D./ Uchi Uke - Kizami Zuki - Gyaku Zuki - (Z.D./ Mae Geri - Gyaku Zuki - Age Empi Uchi.

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 kez);

3) (Z.D./ Soto Uke –Gyaku Zuki - (Z.D./ Gedan Barai - Gyaku Zuki - Sagaru (Geriye) Shuto Uke- Gyaku Zuki-(Z.D./ Mawashi Geri - Uraken Uchi - Gyaku Zuki

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 kez);

4)- (Z.D./ Mae Geri - (Z.D./ Yoko Geri Kekomi -(Z.D./ Mawashi Geri -(Z.D./ Oi Zuki - Gyaku Zuki - Mawashi Empi Uchi.

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (1 kez);

5)- (Z.D./ Kizami Mae Geri – Mae Geri - Kizami Mawashi Geri - Yoko Geri Kekomi

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 kez);

6)- SHİHO EMPİ UCHİ

7)- SHİHO SHUTO UKE-KİZAMI MAE GERİ- TATE NUKİTE

Uygulama şekli: HACHİJİ DACHİ'den HİDARİ - MİĞİ olarak (1 kez)

KATA:

KANKU-SHO, BASSAI-SHO, CHINTE, HANGETSU, SOCHIN

Katarlarından birini aday seçer ve uygular.

5 HEİAN ve TEKKİ SHODAN+ BASSAI DAI ,JİON, EMPİ ,KANKU-DAİ,

Katarlarından (1+1) ikisini imtihan komisyonu sorar.

KUMİTE:

KİHON İPPON KUMİTE (Oi Zuki Jodan – Oi Zuki Chudan – Mae Geri –Yoko Geri Kekomi - Mawashi Geri - Ushiro Geri)

JİYU İPPON KUMİTE (Oi Zuki Jodan – Oi Zuki Chudan – Mae Geri –Yoko Geri Kekomi - Mawashi Geri - Ushiro Geri)

JİYU KUMİTE (45 Yaş üstü muafıdır)

KULLANILAN KISALTMALAR:

HHJ.D. (Hachiji dachi); Z.D.(Zenkutsu dachi); K.D.(Kokutsu dachi); Kb.D.(Kiba dachi); F.D.(Fudo dachi) ; Hk.D.(Heiko dachi)

(Her bir üst kuşak aşaması geride kalan alt seviye testlerinde sorumludur..!)



TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU SHOTOKAN DAN SINAV SORULARI

4.DAN

KIHON:

1)-(Z.D./ Mae Geri – Jun Zuki - Sagaru (Geri) (Z.D./ Gedan Barai –Gyaku Zuki - (Z.D./ Mawashi Geri - (Z.D./ Oi Uraken Uchi- Gyaku Zuki.

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 kez);

2)-(Z.D./ Oi Zuki - Gyaku Zuki - Sagaru (Geriye) (Z.D./ Gyaku Gedan Barai - Kizami Zuki - (Z.D./ Yoko Geri Kekomi - (Z.D./ Ushiro Geri – Gyaku Zuki

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 kez);

3)-(Z.D./ Soto Uke-(Kb.D./ Yoko Empi Uchi – (Z.D./ Gyaku Mawashi Empi - Kizami Age Empi Uchi – K.D./ Shuto Uke –Tate Nukite- Shuto Uchi- Haito Uchi.

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 kez);

4)-(Z.D./ Kizami Zuki - (Z.D./ Sanbon Zuki - (Z.D./ Mae geri - Oi Gyaku Zuki - (Z.D./ Uchi Uke (Olduğu yerde) - Sagaru (Geriye) (F.D./ Age Uke - Soto Uke - Gedan Barai - Sagaru (Geriye) K.D.Gedan Nagashi Uke Sagaru (Geriye) - N.A.D./ Gyaku Uchi Uke - (Z.D./ Kizami Age Empi Uchi - (Kb.D./ (Ayak değiştirerek) Yoko Empi Uchi – Gyaku Zuki. Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 kez);

5)- SHIHO MAE GERİ- GYAKU ZUKİ Z.D./ HİDARİ - MİĞİ olarak (1 kez)

6)- SHIHO SHUTO UKE-KİZAMI MAE GERİ- TATE NUKİTE

Uygulama şekli: HACHIJI DACHI'den HİDARİ - MİĞİ olarak (1 kez)

KATA:

JITTE, CHINTE, HANGETSU, TEKKİ NİDAN, JIIN, GOJU SHIHO SHO, GANGAKU ve SOCHIN katarlarından birini kursiyer seçer ve uygular.

JİON, KANKU-DAİ, EMPİ, BASSAI DAİ , KANKU SHO, BASSAI SHO,
Katarlarından ikisini imtihan komisyonu sorar..

KUMİTE:

KIHON İPPON KUMİTE (Oi Zuki Jodan – Oi Zuki Chudan – Mae Geri –Yoko Geri Kekomi- Mawashi Geri- Ushiro Geri)

JİYU İPPON KUMİTE (Oi Zuki Jodan – Oi Zuki Chudan – Mae Geri –Yoko Geri Kekomi- Mawashi Geri- Ushiro Geri)

JİYU KUMİTE (45 Yaş üstü muaftır)

KULLANILAN KISALTMALAR:

HJ.D. (Hachiji dachi); **Z.D.** (Zenkutsu dachi); **K.D.** (Kokutsu dachi); **Kb.D.** (Kiba dachi);
F.D. (Fudo dachi) ; **Hk.D.** (Heiko dachi)

(Her bir üst kuşak aşaması geride kalan alt seviye testlerinde sorumludur..!)



TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU SHOTOKAN DAN SINAV SORULARI

5.DAN

KİHON:

1) (Z.D./ Kizami Zuki - (Z.D./ Oi Zuki- Mae Geri – Jun Zuki- Sagaru (Geriye) Gedan Barai- Gyaku Zuki - (Z.D./ Oi Uraken Uchi - Gyaku Zuki.

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 kez);

2) - (Z.D./ Age Uke - Gyaku Zuki - (Z.D./ Uchi Uke – Kizami Zuki - Gyaku Zuki - (Z.D./ Soto Uke Gyaku Zuki- K.D./ Shuto Uke - Kizami Mae Geri - Tate Nukite.

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (1 kez);

3) - (Z.D./ Mae Geri - (Z.D./ Yoko Geri Kekomi – (Z.D./ Mawashi Geri -- (Z.D./ Ushiro Geri- Uraken Uchi – Gyaku Zuki

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (1 kez);

4) - (Z.D./ Yoko Geri Kekomi - K.D. (Yoshi Ashi) -Yoko Geri Keage - (Z.D./ Mawashi Geri - Sagaru (Geriye) Soto Uke – Kb.D./ Yoko Empi Uchi – Uraken Uchi – (Z.D./ Gyaku Zuki - (Z.D./ Oi Gyaku Zuki.

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 kez);

5)- SHIHO EMPI UCHI

6)- SHIHO TATE SHOTO - MAE GERİ- GYAKU ZUKİ

Uygulama şekli: HACHIJI DACHI'den HİDARİ - MİGİ olarak (1 kez)

KATA:

TÜM SÜPER Katarlarından birini aday seçer ve uygular.

HANGETSU, JIN, JITTE, CHINTE, SOCHIN, NIJU SHIHO, MEIKYO
Katarlarından ikisini imtihan komisyonu sorar.

KUMİTE:

SANBON KUMİTE (Oi Zuki Jodan – Oi Zuki Chudan – Mae Geri)

KİHON İPPON KUMİTE (Oi Zuki Jodan – Oi Zuki Chudan – Mae Geri –Yoko Geri Kekomi- Mawashi Geri- Ushiro Geri)

JİYU İPPON KUMİTE (Oi Zuki Jodan – Oi Zuki Chudan – Mae Geri –Yoko Geri Kekomi- Mawashi Geri- Ushiro Geri) Serbest Blok ve Atak.

JİYU KUMİTE (45 Yaş üstü muafır)

KULLANILAN KISALTMALAR:

HJ.D. (Hachiji dachi); **Z.D.** (Zenkutsu dachi); **K.D.** (Kokutsu dachi); **Kb.D.** (Kiba dachi);
F.D. (Fudo dachi) ; **Hk.D.** (Heiko dachi)

(Her bir üst kuşak aşaması geride kalan alt seviye testlerinde sorumludur..!)



TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU SHOTOKAN DAN SINAV SORULARI

6. DAN

KIHON:

1) En az 20 El ve Ayak Tekniklerinden oluşan çalışmasını hazırlayıp teknik sıralamayı gösteren listesini 7 kopya olarak hazırlayıp imtihan öncesi Dan Kuruluna teslim eder. Hazırlamış olduğu kombine tekniklerini önce yavaş tatbikini yapar, daha sonra ritim ve kime ile komisyon önünde icra eder.

Kombinasyonda kullanılan bir teknik bir daha kullanılamaz. (Dachiler hariç)

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak Sağ ve Sol ayakla uygulanır;

KATA

Süper Kataların tümünden sorumlu olup

Kursiyer Süper Katalardan bir tanesini seçerek çizip, Bunkai (açılımını sunar) .

Komisyon belirleyeceği 2 Katayı sorar (Tekki Nidan ve Tekki Sandan kataları dahil),

KUMİTE

Kursiyerin yaptığı Kata Bunkai Kumite Puanlaması olarak değerlendirilir.

KULLANILAN KISALTMALAR:

HJ.D. (Hachiji dachi); **Z.D.**(Zenkutsu dachi); **K.D.**(Kokutsu dachi); **Kb.D.**(Kiba dachi);
F.D.(Fudo dachi) ; **Hk.D.**(Heiko dachi)

(Her bir üst kuşak aşaması geride kalan alt seviye testlerinde sorumludur..!)

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

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 Nukite (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

Tüm teknikler 4 ileri 4 geri şeklinde yapılacaktır

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 Nukite
- 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 dönlür. Diğer teknikler de buna göre uygulanır.

KATA:

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan

Tüm teknikler 4 ileri 4 geri şeklinde yapılacaktır

4. KYU İMTİHAN SORULAR

KİHON:

- 1- Sanbon Tsuki
- 2- Age Uke - Gyaku Tsuki – Age Empi Uchi
- 3- Soto Uke (Zenkutsu Dachi) - Yoko Empi Uchi (Kiba Dachi) Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
- 4- Uchi Uke –Kizami Tsuki- Gyaku Tsuki –Mae Empi Uchi
- 5- Gedan Barai – Uraken Uchi - Gyaku Tsuki
- 6- Shuto Uke – Kizami Mae geri -Tate Nukite 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 – Yoko 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 diğer 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

Tüm teknikler 4 ileri 4 geri şeklinde yapılacaktır

3. KYU İMTİHAN SORULAR

KİHON:

- 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

KİHON 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

Tüm teknikler 4 ileri 4 geri şeklinde yapılacaktır

2. KYU İMTİHAN SORULAR KİHON:

- 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- Shuto 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- Oi Tsuki
- 10- Mae Geri – Yoko Geri- Mawashi Geri- Ushiro Geri (Aynı Ayakla)
- 11- Shiho Tate Shute Uke - Gyaku Tsuki
- 12- Shiho Empi uchi (Öne Zenkutsu Dachi,Yanlara Kiba Dachi,Geriye Kokutsu Dachi)
- 13- Shiho Uraken Uchi (Zenkutsu Dachi)

KİHON İPPON KUMITE :

- a) Oi Tsuki 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) Mawashi Geri Jodan
- f) Ushiro Geri Chudan

KATA

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

Tüm teknikler 4 ileri 4 geri şeklinde yapılacaktır

1. KYU İMTİHAN SORULAR :

KİHON:

- 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 - Yoko 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

KİHON İPPON KUMITE :

JU İPPON KUMİTE:

JU KUMİTE

KATA

Heian Shodan

Heian Nidan

Heian Sandan

Heian Yondan

Heian Godan

Teki Shodan

Jion

Tüm teknikler 4 ileri 4 geri şeklinde yapılacaktır