

**TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU
SHOTOKAN DAN SINAV SORULARI**

1.DAN

Kİ-HON:

- 1) a-(Z.D./ Oi Tsuki-Gyaku Tsuki
b-(Z.D./ Sanbon Tsuki
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 veya 4 kez);
- 2) a-(Z.D./ Age Uke - Gyaku Tsuki
b-(Z.D./ Soto Uke- (Kb.D./Yoko Empi -Uraken Uchi - (Z.D./ Gyaku Tsuki
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 veya 4 kez);
- 3) a-(Z.D./Uchi Uke- Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki
b-(Z.D./ Gedan Barai-Uraken Uchi- Gyaku Tsuki
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 veya 4 kez);
- 4) -(K.D./ Shuto Uke- Kizami Mae Geri-(Z.D./Tate Nukite
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 veya 4 kez);
- 5) a-(Z.D./ Oi Age Empi-(Kb.D/ Yoko Empi- (Z.D./ Oi Mawashi Empi- Oi Mae Empi-(K.D./ Oi Ushiro Empi
b-(Z.D./ Oi Mae Geri
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 veya 4 kez);
- 6) a-(Kb.D./ Yoko Geri Kiage
b-(Kb.D/ Yoko Geri Kegomi
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş (Yoshi Ashi)MİĞİ ve HİDARİ olarak (2 veya 4 kez);
- 7) a-(Z.D./ Oi Mawashi Geri
b-(Z.D./ Oi Ushiro Geri
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (4 kez).
- 8) a- (Hc.D./ SHİHO GYAKU ZUKI (TSUKİ)
b-(Z.D./ SHİHO MAE GERİ
Uygulama şekli: a) HACHIJI DACHI'den MİĞİ ve HİDARİ olarak (1 veya 2 kez)
b) ZENKUTSU DACHI'den MİĞİ ve HİDARİ olarak (1 veya 2 kez)

Not:MİĞİ ve HİDARİ olarak uygulamalar TE WAZA Veya GERİ WAZA olarak baz alınmalı.

KATA:

JİON veya KANKU-DAİ Katalarından birini sho dan adayı kursiyer seçer ve sunar.

HEİAN 1-5 ve TEKKİ SHODAN Katalarından bir ya da ikisini imtihan komisyon üyeleri sorar.

KUMİTE:

GO-HON KUMİTE (Tek Teknik 5 adımlı).

SANBON KUMİTE (Oi Tsuki Jodan – Oi Tsuki Chudan – Mae Geri Chudan).

Kİ-HON İPPON KUMİTE (Oi Tsuki Jodan – Oi Tsuki Chudan – Mae Geri Chudan).

JİYU İPPON KUMİTE (Oi Tsuki Jodan–Oi Tsuki Chudan– Mae Geri Chudan-Yoko Geri Chudan-Mawashi Geri Jodan-Ushiro Geri Chudan).

Temel Kumite türlerinden bir veya ikisini komisyon sorar.

JİYU KUMİTE (1-2 dk. resmi Kumite kriterleri geçerlidir)

Uygulama şekli: GOHON VE JİYU KUMİTE hariç MİĞİ ve HİDARİ olarak (1 veya 2 kez)

KULLANILAN KISALTMALAR:

HHJ.D. (Hachiji dachi);

Z.D.(Zenkutsu dachi);

K.D.(Kokutsu dachi);

Kb.D.(Kiba dachi)

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

2. DAN

Kİ-HON:

- 1)-(Z.D./ Oi Tsuki- Gyaku Tsuki - Sanbon Tsuki
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 veya 4 kez);
- 2)-(Z.D./ Age Uke - Gyaku Tsuki-Age Empi Uchi
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 veya 4);
- 3)-(Z.D./ Soto Uke- (Kb.D./Yoko Empi -Uraken Uchi - (Z.D./ Gyaku Zuki- Gedan Barai
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 veya 4 kez);
- 4)-(K.D./Uchi Uke -(Z.D./ Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki - Mae Empi Uchi
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 veya 4 kez);
- 5)-(K.D/ Gedan Barai-(Z.D./ Uraken Uchi - Gyaku Tsuki- Mawashi Empi Uchi.
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 veya 4 kez);
- 6)-(K.D./ Shuto Uke- Kizami Mae Geri - (Z.D./Tate Nukite .
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 veya 4 kez);
- 7) (Z.D./ Ren Geri
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (4 kez);
- 8)(Kb.D./ Yoshi Ashi Yoko Geri Keage - Oi Yoko Geri Kekomi.
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (4 kez);
- 9) a-(Z.D./ Kizami Mawashi Geri- Oi Mawashi Geri.
b-(Z.D./ Oi Ushiro Geri - Gyaku Tsuki.
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (4 kez);
- 10) HACHIJI DACHI'den :
a- (F.D./ SHIHO TATE SHUTO UKE:(Z.D./ GYAKU ZUKI (TSUKI)
Uygulama şekli: HACHIJI DACHI'den MİĞİ ve HİDARİ olarak (1 veya 2 kez)
b- GEDAN GAME'eden:(Z.D./ SHIHO MAE GERİ –GYAKU ZUKI (TSUKI)
Not:1.Varsiyon 90 derecelik Migi ve Hidari olarak tek yönden dönerek uygulanır;
2. Varsiyon Shiho Gyaku Tsuki formatında 90+180+90+180 derece Migi ve Hidari olarak farklı yönlerden dönerek uygulanır.
Uygulama şekli: Gedan barai Chudan Kama'eden MİĞİ ve HİDARİ olarak (1 veya 2 kez

KATA:

EMPI, JION - KANKU-DAI, BASSAI DAI katarlarından birini 2. Dan adayı kursiyer seçer ve sunar.
JION, KANKU-DAI, BASSAI DAI + 5 HEIAN ve TEKKI SHODAN Katarlarından (1+1)olarak imtihan komisyon üyeleri sorar.

KUMİTE:

GO-HON KUMİTE (Tek Teknik 5 adımlı)
SANBON KUMİTE (Oi Tsuki Jodan - Oi Tsuki Chudan - Mae Geri Chudan)
Kİ-HON İPPON KUMİTE (Oi Tsuki Jodan –Oi Tsuki Chudan- Mae Geri - Yoko Geri - Mawashi Geri - Ushiro Geri
JİYU İPPON KUMİTE Temel Kumite türlerinden birini komisyon sorar.
JİYU KUMİTE (1-2 dk. resmi Kumite kriterleri geçerlidir) 2 kişi ile

KULLANILAN KISALTMALAR:

HCJD. (Hachiji dachi); Z.D.(Zenkutsu dachi); K.D.(Kokutsu dachi); Kb.D.(Kiba dachi); F.D.(Fudo dachi)

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

3.DAN

Kİ-HON:

- 1)-(Z.D./ Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki - Sanbon Tsuki - Oi Uraken Uchi- Gyaku Tate Tsuki
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (1 veya 2 kez);
- 2)-(K.D./Age Uke -Mae Geri sagaru (geri) - Gyaku Tsuki-(K.D./Shuto Uke-Kizami Mae Geri-(Z.D./Tate Tsuki - Haito uchi.
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (1 veya 2 kez);
- 3)-(Z.D./ Soto Uke- (Kb.D./Yoko Empi -Uraken Uchi -(Z.D./ Gyaku Tsuki
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 veya 4 kez);
- 4)-(Z.D./Uchi Uke-(Kb.D./Yoko Empi Uchi-(Z.D./Gyaku Mae Empi- Kz.Age Empi-(F.D./Oi Otoshi Empi.
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş MİGİ ve HİDARİ olarak (1 veya 2 kez);
- 5)-(Z.D./Mae Geri- Mawashi Geri- Uraken - Gyaku Tsuki
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 veya 4 kez);
- 6)-(Z.D./Yoko Geri Keage- Yoko Geri Kekomi (Aynı ayakla)
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 veya 4 kez);
- 7)- (Hk D./Mae Geri-Yoko Geri- Ushiro Geri- Mawashi Geri (aynı ayakla)
Uygulama şekli: olduğu yerde Migi ve Hıdarı olarak (3 er kez);
- 8) HACHIJI DACHI'den :
 - a- SHİHO EMPİ UCHİ
 - b- SHİHO SHUTO UKE - KİZAMİ MAE GERİ-TATE NUKİTE
 - c- SHİHO TATE SHUTO UKE- GYAKU ZUKİ (TSUKİ)
 - d- SHİHO MAE GERİ - GYAKU ZUKİ (TSUKİ)Uygulama şekli: HACHIJI DACHI'den MİGİ ve HİDARİ olarak; (1 veya 2 kez)
Shiho Mae Geri hariç (bkz. 2. Dan teknik uygulamaları)

KATA:

KANKU-SHO, BASSAI-SHO, CHINTE, GANGAKU ve SOCHIN katarlarından birini aday seçer ve uygular.
JİON, KANKU-DAİ, BASSAI DAİ, EMPİ + 5 HEİAN VE TEKKİ SHODAN Katarlarından (1+1)olarak imtihan komisyon üyeleri sorar.

Not: Kursiyer, seçtiği katanın Komisyon üyelerince sorulan bölümlerini açıklamalıdır.

KUMİTE:

GO-HON KUMİTE
SANBON KUMİTE
Kİ-HON İPPON KUMİTE
JİYU İPPON KUMİTE
JİYU KUMİTE (1-2 dk. resmi Kumite kriterleri geçerlidir) 3 kişi ile.

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..!)

4.DAN

KIHON:

1)-(Z.D.) Mae Geri -Jun Tsuki - Gyaku Tsuki **Sagaru (geri)** Gedan Barai - Gyaku Tate Tsuki - Mawashi Geri - Uraken Uchi - Oi Tsuki.

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 veya 4 kez);

2)-(Z.D./ Oi Tsuki- Gyaku Tsuki **Sagaru (geri)** Sote Uke- Gyaku Tsuki - Yoko Kekomi Geri- Ushiro Geri- Gyaku Tate Tsuki .

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 veya 4 kez);

3)-(Z.D./ Kizami Tsuki- Sanbon Tsuki- Mae geri- Oi Gyaku Tsuki- (Z.D./ Uchi Uke (olduğu yerde)- **Sagaru (geri)** (K.D./ Age Uke- Sote Uke- Gedan Barai-**Sagaru (geri)** Gedan Nagashi Uke **Sagaru (geri)** -N.A.D./ Gyaku Uchi Uke-(Z.D./ Kz.Age Empi Uchi- (Kb.D./ Yoko Empi Uchi (ayak değiştirerek) **Sagaru (geri)**

Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye geliş olarak (MİGİ ve HİDARI);

4) **HACHIJI DACHI'den :**

a- SHİHO EMPİ UCHİ

b- SHİHO SHUTO UKE - KİZAMİ MAE GERİ- TATE NUKİTE

c- SHİHO TATE SHUTO UKE- GYAKU ZUKI (TSUKİ)

d- SHİHO MAE GERİ- GYAKU ZUKI (TSUKİ)

Uygulama şekli: HACHIJI DACHI'den MİGİ ve HİDARİ olarak; (1 veya 2 kez)

Shiho Mae Geri hariç (bkz. 2. Dan teknik uygulamaları)

KATA:

JITTE, CHINTE, HANGETSU, TEKKİ NİDAN, JIN, BASAI SHO, GOJU SHIHO SHO, GOJU SHIHO DAI, GANGAKU ve SOCHIN katarlarından birini aday seçer ve uygular.

JİON, KANKU- DAI, EMPİ, B. DAI ve KANKU-SHO Katarlarından birini komisyon seçer ve sorar.

Not: Kursiyer, seçtiği katanın Komisyon üyelerince sorulan bölümlerini açıklamalıdır.

KUMİTE:

SANBON KUMİTE

GO-HON KUMİTE

Kİ-HON İPPON KUMİTE

JİYU İPPON KUMİTE Temel Kumite türlerinden bir ya da ikisini komisyon sorar.

JİYU KUMİTE (1,dk.resmi Kumite kriterleri geçerlidir.) 4 kişi ile;

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

5.DAN

KIHON:

- 1) Kizami Tsuki- Oi Tsuki- Gyaku Tsuki - Mae Geri - Oi Tsuki - Gyaku Tate Tsuki
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 veya 4 kez);
- 2) Yoko Kekomi Geri-Uraken Uchi-Gyaku Tsuki - Mawashi Geri Uraken Uchi - Gyaku Tate Tsuki
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 veya 4 kez);
- 3) **Mae Geri -Jun Tsuki-Gyaku Tsuki- Ushiro Geri-Oi Tsuki- Gyaku Tate Tsuki**
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 veya 4 kez);
- 4) **HACHIJI DACHI'den :**
 - a- SHIHO EMPİ UCHİ
 - b- SHIHO SHUTO UKE- KIZAMI MAE GERİ- TATE NUKİTE
 - c- SHIHO TATE SHUTO UKE- GYAKU ZUKI (TSUKİ)
 - d- SHIHO MAE GERİ - GYAKU ZUKI (TSUKİ)

Uygulama şekli: HACHIJI DACHI'den MİĞİ ve HİDARİ olarak (1 veya 2 kez)
Shiho Mae Geri hariç (bkz. 2. Dan teknik uygulamaları)

KATA:

JITTE, CHINTE, HANGETSU, TEKKİ NİDAN, TEKKİ SANDAN, JIN, MEK YO, GOJU SHIHO SHO, GOJU SHIHO DAI, GANGAKU, SOCHIN ve WANKAN katarlarından birini aday seçer ve uygular,

JION, KANKU-DAİ, EMPİ, B. DAI, KANKU-SHO ve BASSAI SHO Katarlarından birini komisyon seçer ve sorar.

Not: Kursiyer, seçtiği katanın Komisyon üyelerince sorulan bölümlerini açıklamalıdır.

KUMİTE:

GO-HON KUMİTE

SANBON KUMİTE

Kİ-HON İPPON KUMİTE

JİYU İPPON KUMİTE Temel Kumite türlerinden bir ya da ikisini komisyon sorar.

JİYU KUMİTE (1,dk. resmi Kumite kriterleri geçerlidir.) 4 kişi ile;

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

6. DAN

KIHON:

1) Mae Geri - Oi Tsuki- Gyaku Tate Tsuki (sagaru) Age Uke- Gyaku Tsuki-Gedan Barai.
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 veya 4 kez);

2) Sote Uke-Yoko Empi-Uraken Uchi-Gyaku Tsuki- Gedan Barai - Gyaku Tate Tsuki.
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 veya 4 kez);

3)Mae geri-Yoko Geri-Ushiro Geri-Mawashi Geri.(ileriye doğru).
Uygulama şekli: İleri gidiş ve geriye dönüş olarak (2 veya 4 kez);

KATA

26 Katanın tümünden sorunlu olup kendi seçtiği bir katanın açılımını sunar.

KUMİTE

JUI-İPPON KUMİTE’i farklı olarak yorumlar.

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

7. ve üst DAN'lar

TEZ (PROJE):

Geleneksel Karate-DO sanatı yada Sportif Karate üzerine teknik, felsefi ya da sosyal açıdan yenilikçi açılımlar ifade eden bir tez olmalı ve muhem olan yerler açıklanmalıdır.

- Ana Tema Karatenin özünü içermeli ve hazırlanan konuya kursiyer vakıf olmalı;
- İşlenen konuların savunması yapılmalı;
- Kaynak alıntıları Maksimum % 40 olmalı ve bilimsel anlatımlar içermeli;
- 10 puntluk harflerle en az 15 sayfa olarak 2000 kelime olarak yazılmalı ve kaynakça gösterilmeli.
- Dan talimatında belirtilen sürede federasyona verilmelidir.