



TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU
ASHIHARA KARATE
KYU İMTİHAN SORULARI
(8.7.6.5.4.3.2.1. Kyu)

ASHIHARA KARATE

1.KYU İMTİHAN SORULARI

KİHON

UKE WAZA (BLOK TEKNİKLERİ)

- 2. Kyu ve önceki kyular daki bütün blok tekniklerinden sorumludur.

GERİ WAZA (AYAK TEKNİKLERİ)

- 1- Tobi mawashi geri
- 2- Tobi ushiro geri
- 3- Tobi ushiro mawashi geri
- 4- Tobi yoko geri

KATA

- Nage no kata sono san
- Kumite no kata sono yon
- Jissen kata sono ni

GÜÇ, DAYANIKLILIK VE TEKNİK TESTİ

- Teknik kombinasyonlar, 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, orta ve uzun mesafede 4 temel bölge kullanılarak kombinasyonlar.

KUMİTE (MÜSABAKA)

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

ASHIHARA KARATE

2.KYU İMTİHAN SORULARI

KİHON

UKE WAZA (BLOK TEKNİKLERİ)

- 3. kyu ve önceki kyular daki bütün blok tekniklerinden sorumludur.

GERİ WAZA (AYAK TEKNİKLERİ)

- 1- Tobi hiza geri
- 2- Tobi mae geri

KATA

- Kihon no kata sono san
- Jissen kata sono ichi

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, orta ve uzun mesafede 4 temel bölge kullanılarak kombinasyonlar.

KUMİTE (MÜSABAKA)

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

ASHIHARA KARATE

3.KYU İMTİHAN SORULARI

KİHON

UKE WAZA (BLOK TEKNİKLERİ)

- Leg stop ve body stop teknikleri

GERİ WAZA (AYAK TEKNİKLERİ)

- 1- Tobi hiza geri
- 2- Tobi mae geri

KATA

- Shoshin no kata sono san
- Kumite no kata sono san

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

- Orta ve uzun mesafede 4 temel bölge kullanılarak kombinasyonlar.

KUMİTE (MÜSABAKA)

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

ASHIHARA KARATE

3.KYU İMTİHAN SORULARI

KİHON

UKE WAZA (BLOK TEKNİKLERİ)

- Leg stop ve body stop teknikleri

GERİ WAZA (AYAK TEKNİKLERİ)

- 1- Tobi hiza geri
- 2- Tobi mae geri

KATA

- Shoshin no kata sono san
- Kumite no kata sono san

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

- Orta ve uzun mesafede 4 temel bölge kullanılarak kombinasyonlar.

KUMİTE (MÜSABAKA)

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

ASHIHARA KARATE

4.KYU İMTİHAN SORULARI

KIHON

UKE WAZA (BLOK TEKNİKLERİ)

- Hikkakeuke

GERİ WAZA (AYAK TEKNİKLERİ)

- 1- Kake geri
- 2- Ushiro mawashi geri

KATA

- Kihon no kata sono ni
- Kumite no kata sono ni

GÜÇ, DAYANIKLILIK VE TEKNİK TESTİ

- Teknik kombinasyonlar ve lapa çalışması
- Şınav, bay 20,bayan 15 tekrar yapılacak
- Mekik, bay 30,bayan 20 tekrar yapılacak
- Çöküp kalkmak, bay 20, bayan 15 tekrar yapılacak

SABAKİ

- Yakın mesafede 4 temel bölge kullanılarak kombinasyonlar.

KUMİTE (MÜSABAKA)

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

ASHIHARA KARATE

5.KYU İMTİHAN SORULARI

KİHON

UCHI WAZA (VURUŞ TEKNİKLERİ)

- 1- Jodan mawashi uchi
- 2- Hiji uchi

UKEWAZA (BLOK TEKNİKLERİ)

- Jodan oshiage uke

GERİ WAZA (AYAK TEKNİKLERİ)

- 1- Jikuashi geri
- 2- Uchi momo geri
- 3- Sankaku geri
- 4- Kakato geri
- 5- Ushiro geri

KATA

- Kihon no kata sono ichi
- Nage no kata sono ni

GÜÇ, DAYANIKLILIK VE TEKNİK TESTİ

- Teknik kombinasyonlar ve lapa çalışması
- Şınav, bay 20,bayan 15 tekrar yapılacak
- Mekik, bay 30,bayan 20 tekrar yapılacak
- Çöküp kalkmak, bay 20, bayan 15 tekrar yapılacak

SABAKİ

- 4 temel hat ve pozisyonlar

KUMİTE (MÜSABAKA)

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

ASHIHARA KARATE

6.KYU İMTİHAN SORULARI

KİHON

DACHI (DURUŞ)

- 1- Heisoku dachi
- 2- Kiba dachi
- 3- Musubi Dachi

TE UCHI WAZA (EL VURUŞ TEKNİKLERİ)

- 1- Uraken sayu uchi
- 2- Uraken hizo uchi
- 3- Uraken mawashi uchi
- 4- Shita uchi

UKE WAZA (BLOK TEKNİKLERİ)

- 1- Mawashi uke
- 2- Soto sune uke
- 3- Uchi sune uke
- 4- Hiji / hiza double block
- 5- Shuto uke

GERİ WAZA (AYAK TEKNİKLERİ)

- 1- Yoko keage geri
- 2- Yoko geri
- 3- Kansetsu geri
- 4- Mawashi geri

NAGE WAZA (ATMA, FIRLATMA, SAVURMA TEKNİKLERİ)

- Maki komi nage



KATA

- Shoshin no kata sono ni
- Kumite no kata sono ichi

GÜÇ, DAYANIKLILIK VE TEKNİK TESTİ

- Teknik kombinasyonlar ve lapa çalışması

SABAKİ

- Ashihara Karate stiline göre ura nage ve maki komi nage tekniklerinin yapılması

KUMİTE (MÜSABAKA)

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



ASHIHARA KARATE

7.KYU İMTİHAN SORULARI

KİHON

DACHI, (DURUŞ)

- 1- Yoi dachi
- 2- Sanchin dachi
- 3- Heiko dachi
- 4- Kumite dachi
- 5- Zenkutsu dachi
- 6- Musubi dachi

UCHI WAZA (VURUŞ TEKNİKLERİ)

- 1- Seiken jodan tsuki
- 2- Seiken chudan tsuki
- 3- Seiken gedan tsuki
- 4- Seiken ago uchi
- 5- Uraken ganmen (shomen) uchi

UKE WAZA (BLOK TEKNİKLERİ)

- 1- Jodan uke
- 2- Soto uke
- 3- Uchi uke
- 4- Gedan barai
- 5- Mawashi uke



GERİ WAZA (AYAK TEKNİKLERİ)

1- Hiza ganmen geri

2- Mae geri

3- Mae keage geri

4- Kinteki geri

5- Mawashi hiza geri

KATA

- Shoshin no kata sono ichi

- Nage no kata sono ichi

NAGE WAZA (ATMA, FIRLATMA, SAVURMA TEKNİKLERİ)

- Ura nage

GÜÇ, DAYANIKLILIK TESTİ

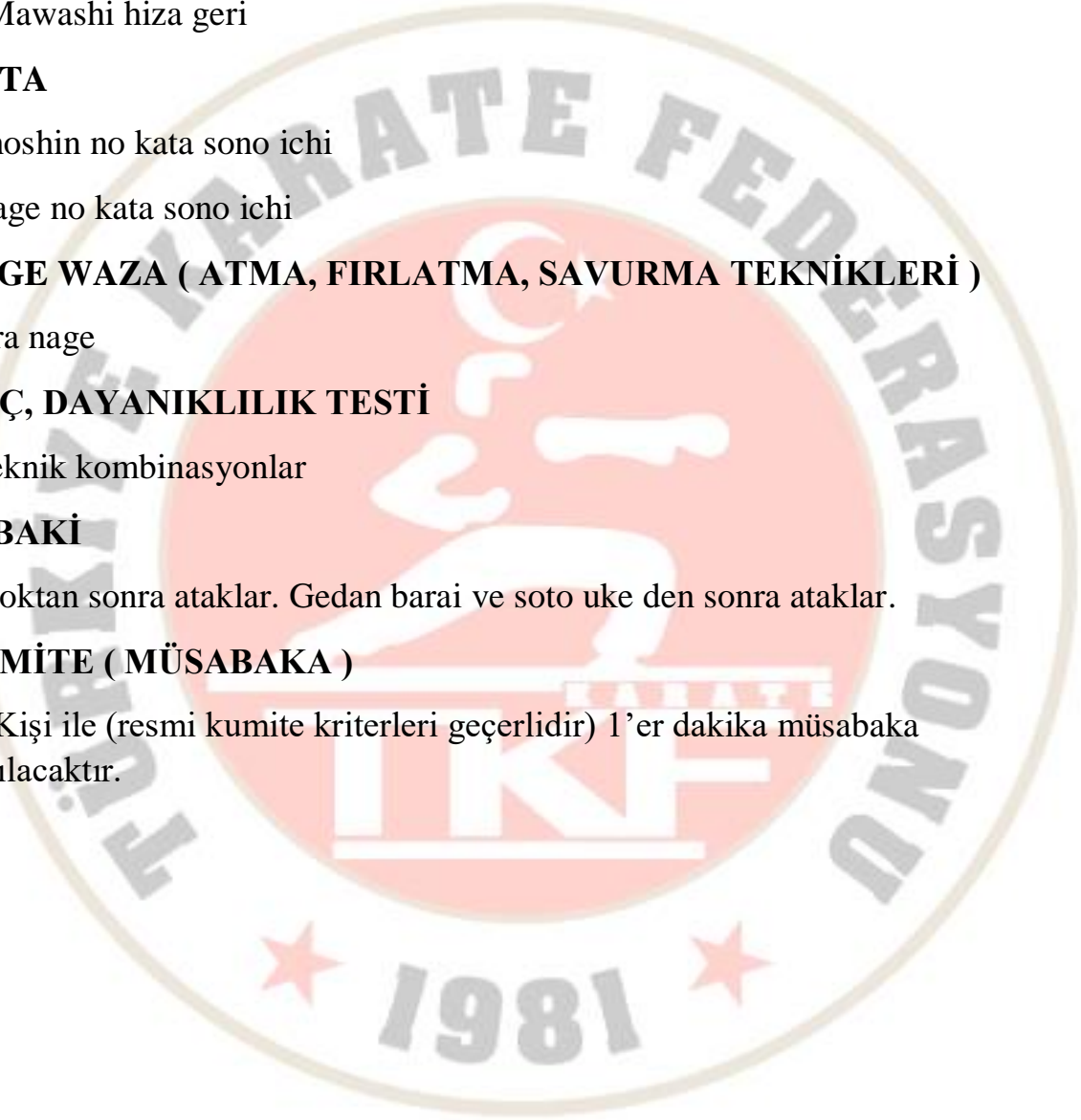
- Teknik kombinasyonlar

SABAKİ

- Bloktan sonra ataklar. Gedan barai ve soto uke den sonra ataklar.

KUMİTE (MÜSABAKA)

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



ASHIHARA KARATE

8.KYU İMTİHAN SORULARI

KİHON

DACHI, (DURUŞ)

- 1- Yoi dachi
- 2- Sanchin dachi
- 3- Kumite dachi
- 4- Zenkutsu dachi
- 5- Musubi dachi

UCHI WAZA (VURUŞ TEKNİKLERİ)

- 1- Seiken jodan tsuki
- 2- Seiken chudan tsuki
- 3- Seiken ago uchi
- 4- Uraken ganmen (shomen) uchi

UKE WAZA (BLOK TEKNİKLERİ)

- 1- Jodan uke
- 2- Soto uke
- 3- Uchi uke
- 4- Gedan barai

GERİ WAZA (AYAK TEKNİKLERİ)

- 1- Hiza ganmen geri
- 2- Mae geri
- 3- Mae keage geri
- 4- Kinteki geri
- 5- Mawashi hiza geri



KATA

- Shoshin no kata sono ichi

- Nage no kata sono ichi

NAGE WAZA (ATMA, FIRLATMA, SAVURMA TEKNİKLERİ)

- Ura nage

GÜÇ, DAYANIKLILIK TESTİ

- Teknik kombinasyonlar

SABAKİ

- Bloktan sonra ataklar. Gedan barai ve soto uke den sonra ataklar

KUMİTE (MÜSABAKA)

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

