

WEST COAST SHOTO KAN KARATE - DO ASSN. INTERNATIONAL & WORLD FEDERATION OF KARATE - DO ORGANIZATIONS

SCHOOLS IN U.S.A, MEXICO, EUROPE,
& ISRAEL

Shihan Shalom Avitan
CHIEF INSTRUCTOR
W.C.S.K.K.A.I & W.F.K.O



Main Headquarters: 73, Jerusalem Are. Kiryat Yam 26103
P.O.B. 98 Kiryat Hayim, Haifa - Israel.

Tel/Fax. (972) - 4 - 8754232
E-mail. Avitan@netvision.net.il

mobile: 052-516649

שיהאן המילי (1923-1999)
שיהאן שלום אביטן - בוחן ראשי W.C.S.K.K.I
נוהלי בחינה לחגורה כתומה – קיו 6.

קיהון ידיים: (תרגילי בסיס).

גידאן בראי (רגל ימין לאחור) התרגילים יבוצעו ע"פ פקודת הג'ימה.

5 פעמים.	* במקום:	גיאקו זוקי	(מעמידת זנקוצו דאצ'י גידאן בראי, התקפות גיאקו זוקי ימין, שמאל). (גובה הפנים).
	* קדימה:	אוי זוקי ג'ודאן	(שתי התקפות, פנים, חזה)
	* נסיגה:	גידאן זוקי ג'ודאן, צ'ודאן	(חסימה נמוכה והתקפת גיאקו זוקי).
	* קדימה:	גידאן בראי, גיאקו זוקי	(חסימה עליונה והתקפת גיאקו זוקי).
	* נסיגה:	אגה אוקה, גיאקו זוקי	(חסימה פנימית למרכז הגוף והתקפת גיאקו זוקי).
	* קדימה:	שוטו אוקה, גיאקו זוקי	(חסימה חיצונית למרכז הגוף והתקפת גיאקו זוקי).
	* נסיגה:	אוצ'י אוקה, גיאקו זוקי	(חסימת להב כף היד בעמידת קוקצ'ו דאצ'י).
	* קדימה:	שוטו אוקה	(חסימת להב כף היד בעמידת קוקצ'ו דאצ'י והתקפת נוקיטה מעמידת זנקוצו דאצ'י)... יאמה
	* נסיגה:	שוטו אוקה, נוקיטה	

קיהון רגליים: (תרגילי בסיס)

גידאן בראי (רגל ימין לאחור) התרגילים יבוצעו ע"פ פקודת הג'ימה (ללא ספירה).

5 פעמים.	* קדימה:	מאי גרי קיאגה צ'ודאן	(בעיטת סנפ למרכז הגוף).
	* חזרה:	מאי גרי קיאגה ג'ודאן	(בעיטת סנפ גבוהה).
	* קדימה:	מאי גרי קקומי צ'ודאן	(בעיטת חדירה למרכז הגוף).
	* חזרה:	מאי גרי קקומי ג'ודאן	(בעיטת חדירה גבוהה).
	* קדימה:	מאוואשי גרי קיאגה צ'ודאן	(בעיטה סיבובית למרכז הגוף).
	* חזרה:	מאוואשי גרי קיאגה ג'ודאן	(בעיטת סיבוב לגובה הפנים). מאיטה ... יאסמה.

עמידת קיבא דאצ'י עם גידאן בראי (עמידת רכיבה על סוס)

3 פעמים.	* קדימה:	יוקו גרי קיאגה צ'ודאן	(בעיטת סנפ למרכז הגוף).
	* חזרה:	יוקו גרי קיאגה ג'ודאן	(בעיטת סנפ גבוהה).
	* קדימה:	יוקו גרי קקומי צ'ודאן	(בעיטת חדירה למרכז הגוף).
	* חזרה:	יוקו גרי קקומי ג'ודאן	(בעיטת חדירה גבוהה).

קאטה: * 1. היאן נידאן 2. היאן סנדאן (קאטה שניה ושלישית).

קומיטה: * שתי סידרות סאנבון קומיטה.

1. תוקף - ג'ודאן אוי זוקי, - צ'ודאן אוי זוקי, - צ'ודאן מאי גרי.
- חוסם - אגה אוקה, - אוצ'י אוקה, - גיאקו גידאן בראי והתקפת קיזמי זוקי.
2. תוקף - ג'ודאן מאוואשי גרי, - צ'ודאן אוי זוקי, - צ'ודאן אוי זוקי.
- חוסם - ג'ודאן אוצ'י אוקה, - צ'ודאן אוצ'י אוקה, - שוטו אוקה (קוקוצו דאצ'י) נוקיטה.

בהצלחה !

שיהאן שלום אביטן - בוחן ראשי וראש הארגון

Respect - but fear no man