

Ed Hamile's (1923-1999) FOUNDER

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 נוהלי בחינה לחגורה לבנה עם פס אחד - קיו 9

קיהון ידיים: (תרגילי בסיס).

גידאן בראי (רגל ימין לאחור) התרגילים יבוצעו ע"פ ספירה של הבוחן.

- 5 פעמים. * קדימה: אוי זוקי ג'ודאן (מרכז הפנים).
- * חזרה: אוי זוקי צ'ודאן (מרכז הגוף).
- * קדימה: גידאן בראי (חסימה נמוכה).
- * חזרה: אגה אוקה (חסימה עליונה).
- * קדימה: סוטו אוקה (חסימה פנימית למרכז הגוף).
- * חזרה: אוצי אוקה (חסימה חיצונית למרכז הגוף).

קיהון רגליים: (תרגילי בסיס)

גידאן בראי (רגל ימין לאחור) התרגילים יבוצעו ע"פ ספירה של הבוחן.

- 5 פעמים. * קדימה: מאי גרי קיאגה (צ'ודאן). בעיטת סנפ למרכז הגוף.
- * חזרה: מאי גרי קיאגה (ג'ודאן), בעיטת סנפ גבוהה.

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.

קאטה: * קאטה טאקי יוקו שודאן (קאטה בסיסית).

קומיטה: * סנבאון קומיטה, (3 התקפות זהות בהתקדמות, בשלישית קיהי).
3 חסימות בהתאם להתקפה והתקפת נגד עם קיהי.

ההתקפות: * אוי זוקי ג'ודאן (התקפה לפנים).
* אוי זוקי צ'ודאן (התקפה למרכז הגוף).

החסימות: * אגה אוקה - סוטו אוקה.

בהצלחה

שיהאן שלום אביטן - בוחן ראשי

Respect - but fear no man