

# 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](mailto: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 צהובה - קיו 7

קיהון ידיים: (תרגילי בסיס).

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

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

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).

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 היאן שודאן (קאטה ראשונה).

\* קאטה היאן נידאן (קאטה שניה).

\* קומיטה: \* סנבון קומיטה (שלוש התקפות שונות לגבהים שונים), קיהי. 3 חסימות בהתאם להתקפה והתקפת נגד עם קיהי.

\* ההתקפות: \* אוי זוקי ג'ודאן (התקפה לפנים).

\* אוי זוקי צ'ודאן (התקפה למרכז הגוף).

\* מאי גרי קיאגה (בעיטה לבטן).

\* החסימות: \* אגה אוקה - סוטו אוקה - גידאן בראי והתקפת גיאקו זוקי

בהצלחה !

שיהאן שלום אביטן - בוחן ראשי

Respect - but fear no man