

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 שחורה דאן 1 (שודאן)

קיהון (בסיס).

טכניקות ידיים ללא ספירה: מעמידת גידאן בראי, רגל ימין לאחור.

- 5 פעמים. *קדימה: גידאן בראי גיאקו זוקי (צ'ודאן).
*נסיגה: סאן באן זוקי (ג'ודאן, צ'ודאן, ג'ודאן).
*קדימה: אגה אוקה, אורקן אוצ'י, גיאקו זוקי (צ'ודאן).
*נסיגה: שוטו אוקה. אמפי, אורקן אוצ'י (קיבא דאצ'י), גיאקו זוקי (זנקטוסו דאצ'י).
*קדימה: אוצ'י אוקה, קיזמי זוקי, גיאקו זוקי.
*נסיגה: שוטו אוקה, (קוקצ'ו דאצ'י) נידאן גרי קיאגה (מאי אשי - יורה אשי) נוקיטה, יאמה..

קומבינציות תרגילים משולבים: גידאן בראי לאחור.

2 פעמים לפנים סיבוב וחזרה:

אוי זוקי (ג'ודאן), נסיגה, אגה אוקה גיאקו זוקי, התקדמות, מאי גרי קיאגה, התקי' מאוואשי גרי קיאגה, התקי' אורקן אוצ'י, התקי' שוטו אוקה, התקי' גידאן בראי,מאיטה (סיבוב וחזרה), מאיטה, יאמה.

טכניקות רגליים: גידאן בראי לאחור. (בסיום כל סידרת תרגילים, סיבוב בגידאן בראי).

- 5 פעמים. *קדימה: מאי גרי קיאגה - (צ'ודאן), גיאקו זוקי צ'ודאן, מאיטה (סיבוב) בגידאן בראי.
*חזרה: נידאן גרי קיאגה - (מאי אשי, יורה אשי) צ'ודאן ג'ודאן.
3 פעמים. *קדימה: נידאן גרי - מאי גרי קיאגה (צ'ודאן), קווארו (סיבוב), יוקו גרי קקומי.
5 פעמים. *חזרה: נידאן גרי - מאוואשי גרי קיאגה, יוקו גרי קקומי. אונג'י אשי (אותה הרגל).
*קדימה: אושירו גרי קקומי (צ'ודאן).
3 פעמים. *נסיגה: נידאן טובי גרי קיאגה (בעיטת מיספרת).
1 פעם. *קדימה, סיבוב וחזרה,
מאי גרי קיאגה, יוקו גרי קקומי, מאוואשי גרי קיאגה, אושירו גרי קקומי, אוי זוקי צ'ודאן.....יאמה.

המשך בדף מסי 2.

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 שחורה דאן 1 (שודאן)

המשך מבחן לחגורה שחורה, דאן 1

מעמידת קיבא דאצ'י ימין לאחור.

3 פעמים. *קדימה: יוקו גרי קיאגה (צ'ודאן), קווארו, יוקו גרי קקומי..... מאיטה.
*חזרה: יוקו גרי קקומי (צ'ודאן), קווארו, יוקו גרי קיאגה.....מאיטה, יאמה.

בעיטות: כל הבעיטות ברגל אחת מבלי להזיז את כף הרגל התומכת, ביצוע הבעיטות עד ליאמה.
מאי גרי קיאגה, יוקו גרי קקומי, אושירו גרי קקומי... יאמה.

טכניקת אגרופים למרחקים שונים ובשליטה: מעמידת זנקטוסו דאצ'י, ימין לאחור.

אורה זוקי, טאטה זוקי, גיאקו זוקי. עד להישמע היאמה.

קאטה: * ארבע קאטות היאן. נידאן, סאנדאן, יונדאן וגודאן. (הערה: הקאטות יבוצעו על פי הגרלה ולא לפי הסדר).

* טאקי שודאן, טאקי נידאן וטאקי סאנדאן. (גם קאטות אלה, יבוצעו על פי הגרלה).

* קאטת בחירה מרשימת הקאטות לחגורה שחורה.
בסאי דאי או, קנקו דאי.

הטלות: * חסימת ההתקפה והטלת היריב לארץ תוך כדי ההתקפה (2 שניות) וסיום בהת' נגד.
* ההתקפות ממצב זנקוצו דאצ'י: 1 ג'ודאן אוי זוקי, 1 צ'ודאן אוי זוקי.
* המתגונן ממצב יואי.

ג'ו קומיטה: * קרבות חופשי. 5 קרבות בני שתי דקות כל אחד, מול חמישה קראטקה.

איחולי הצלחה לנבחנים,

שיהאן שלום אביטן - ראש הארגון

Respect - but fear no man