

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.OMain 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 4 (יונדאן)

קיהון:

טכניקות ידיים ללא ספירה: ביצוע חופשי
גדאן בראי - מיגי הידרי אשי (רגל ימין לאחור).

- 5 פעמים:** *קדימה: **גידאן בראי, אגה זוקי - אורקן אוצ'י** (אונג'י טה). **גיאקו זוקי, אורקן אוצ'י, קיזמי זוקי.**
- *נסיגה: **סנבאן זוקי** (גיודאן, צ'ודאן, גידאן) **אורקן אוצ'י, גיאקו זוקי, קיזמי זוקי.**
- *קדימה: **אגה אוקה, אורקן אוצ'י, קיזמי זוקי** (אונג'י טה). **גיאקו זוקי, קיזמי זוקי.**
- *נסיגה: **סוטה אוקה, אמפי, אורקן אוצ'י** (אונג'י טה). **אורה זוקי** (קיבא דאצ'י). **גידאן בראי** (זנקטוסו דאצ'י). **נאמי אשי, מאי דאשי בראי, גיאקו זוקי, קיזמי זוקי.**
- *קדימה: **אוצ'י אוקה, קיזמי זוקי, גיאקו זוקי, סוטה אוקה, אורקן אוצ'י, גיאקו זוקי, קיזמי זוקי.**
- *נסיגה: **שוטו אוקה, סנבאן גרי** (יורה מאי יורה אשי), **נוקיטה. נאקו אשי דאצ'י, מאי נידאן גרי קיאגה** (אונג'י אשי, גיודאן צ'ודאן), **גידאן בראי.**

שילוב טכניקות ידיים ורגליים:

- 3 פעמים** (לפנים וחזרה). * **סנבאן זוקי** (גיודאן, צ'ודאן, גידאן). **אורקן אוצ'י. נידאן גרי קיאגה** (מאי, יורה אשי). **גיאקו זוקי, קיזמי זוקי, הידרי אורקן אוצ'י**

פעם (אחת לפנים וחזרה)

- ביצוע כל התרגילים באופן שותף.
- * **מעמידת גידאן בראי, (צעד לאחור) אגה אוקה, הידרי אורקן אוצ'י. גיאקו זוקי, קיזמי זוקי.** (צעד לפנים) **נידאן מאוואשי גרי** (מאי, יורה אשי). (צעד לפנים) **יוקו גרי קיאגה וקומי** (אונג'י אשי). (צעד לפנים), **אוי זוקי, אורקן אוצ'י** (אונג'י טה). (צעד לפנים), **שוטו אוקה, הייטו אוצ'י** (אונג'י טה). **סנבאן גרי קיאגה** (מאי, יורה, מאי אשי), **נוקיטה.** (צעד לפנים), **גידאן בראי, אגה אוקה** (אונג'י טה). **גיאקו זוקי קיזמי זוקי...מאיטה יאמה.**

טכניקות רגליים: (גידאן בראי לאחור).

- 5 פעמים:** *קדימה: **סנבאן מאי גרי, קיאג'י, קקומי, קיאגה** (אונג'י אשי).
*חזרה: **סנבאן גרי, (יורה אשי) מאי גרי קיאגה/קקומי.** (מאי אשי) **מאי גרי קיאגה, יוקו גרי קקומי.** (יורה אשי) **מאי גרי קיאגה/קקומי.**
- 3 פעמים:** *קדימה: **נידאן גרי. מאי גרי קיאגה, יוקו גרי קיאגה** (אונג'י אשי). (קווארו אשי), **מאי גרי קקומי, יוקו גרי קקומי** (אונג'י אשי).
- 5 פעמים:** *חזרה: **סנבאן גרי - מאוואשי גרי קיאגה, יוקו גרי קקומי, מאי גרי קיאגה** (מאי אשי).
*קדימה: **מאוואשי גרי קיאגה, אושירו גרי קקומי, מאי גרי קיאגה** (יורה אשי).
*קדימה: **סנבאן אושירו גרי.** (מאי אשי) **אושירו גרי קיאגה/קקומי.** (יורה אשי) **אושירו גרי קקומי.**
- *חזרה: **נידאן טובי גרי קיאגה, גיאקו זוקי קיזמי זוקי** (אונג'י טה).... **יאמה.**

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.OMain 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

(2)

המשך מבחן לדאן 4 (יונדאן)

קיא דאצ'י, גידאן בראי. - רגל ימין לאחור
3 פעמים. *קדימה: **יוקו מאוואשי גרי קיאגה, יוקו גרי קקומי, אושירו גרי קקומי, מאי גרי קיאגה מאי גרי קקומי.** (אונגיי אשי). **קאגה זוקי.** - קיזמי זוקי, אורקן אוצ'י (אונגיי טה).
 *חזרה: **יוקו מאוואשי גרי קקומי, יוקו גרי קיאגה, אושירו גרי קקומי, מאי גרי קקומי מאי גרי קיאגה** (אונגיי אשי). **קאגה זוקי.** - קיזמי זוקי, אורקן אוצ'י (אונגיי טה).... **יאמה.**

גידאן בראי (זנקטוסו דאצ'י)

*קדימה **3 פעמים.** וחזרה:

יורה אשי, **מאי גרי קיאגה, יוקו גרי קקומי, מאוואשי גרי קיאגה, אושירו גרי קקומי מאי גרי קיאגה** אונגיי אשי. - מאי אשי, **יוקו גרי קקומי מאוואשי גרי קיאגה יורה אשי, מאי גרי קיאגה, יוקו גרי קקומי, מאוואשי גרי קיאגה, אושירו גרי קקומי, מאי גרי קיאגה.** ...יאמה.

שילוב בעיטות מבלי להזיז את כף הרגל עליה עומדים. (הבעיטות יבוצעו עד להישמע היאמה).
מאי גרי קיאגה, מאי גרי קקומי, יוקו גרי קקומי, מאוואשי גרי קיאגה, אושירו גרי קקומי, מאי גרי קיאגה (אונגיי אשי).

טכניקות אגרוף למרחקים שונים בשליטה מלאה (מגדאן בראי)
 * **אורה זוקי, טאטה זוקי, גיאקו זוקי** (אונגיי טה- עד להישמע היאמה).

קאטה: * **4 היאן - 3 טאקי.** (ידיעת בונקאי הקאטה, חובה).
 * **קאטה 1** מסידרת הקאטות לחגורה שחורה, **בסאי דאי - בסאי שו - קנקו דאי או קנקו שו.**
 * **5 קאטות בחירה** (ידיעת בונקאי הקאטה חובה). **הערה:** ללא קאטות בסאי דאי וקנקו דאי

קיהון איפון קומיטה: מעמידות קרב - ההגנות וההטלות, יבוצעו 2 שניות מרגע ההתקפה.

ההתקפות: * **ג'ודאן זוקי.**
 * **צ'ודאן זוקי.**
 * **מאי גרי.**
 * **מאוואשי גרי**
 * **אושירו גרי**
 * **תפיסת דש הבגד בשתי הידיים מלפנים**
 * **חביקה מאחור (כולל הידיים).**
 * **תפיסת הצוואר עם שתי כפות הידיים מאחור.**
 * **התקפת סכין מלמעלה.**
 * **התקפת סכין מהצד.**
 * **התקפת סכין לבטן.**
 * **קנה האקדח לבטן** (נטרול היריב והוצאת האקדח מידו).
 * **קנה האקדח לגב** " " " " " "

ג'ו קומיטה: קרבות חופשי 10 דקות.

עבודת גמר: חייב להגיש עבודה בכתב על נושא הקראטה, העבודה חייבת להימסר עד יום המבחן (מינימום 8 עמודים)

איחולי הצלחה

שיהאן שלום אביטן - ראש הארגון