

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 W.C.S.K.K.I נוהלי בחינה לחגורה ירוקה – קיו 5..

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	(שלוש התקפות, ג'ודאן, צ'ודאן, צ'ודאן).
	* נסיגה :	סנבאן זוקי	(חסימה נמוכה והתקפת גיאקו זוקי).
	* קדימה :	גידאן בראי, גיאקו זוקי	(חסימה עליונה והתקפת גיאקו זוקי).
	* נסיגה :	אגה אוקה, גיאקו זוקי	(חסימה פנימית והתי מרפק).
	* קדימה :	שוטו אוקה, (זונקוצו דאצ'י) יוקו אמפי	(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)
5 פעמים.	* קדימה :	מאי נידאן גרי קיאגה (צ'ודאן ג'ודאן), שתי בעיטות שליפה. רגל קידמית צ'ודאן, רגל אחורית ג'ודאן.	
	* חזרה :	מאי נידאן גרי קקומי (צ'ודאן ג'ודאן), שתי בעיטות חדירה. רגל קידמית ת'ודאן, רגל אחורית ג'ודאן.יאמה	

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 W.C.S.K.K.I המשך נוהלי בחינה לחגורה ירוקה – קינו 5..

קאטה: * 1. היאן סנדאן. 2. היאן יונדאן (קאטה שלישית ורביעית).

קומיטה: * קיהון איפון קומיטה. הנבחנים עומדים אחד מול השני, קדים קידה, צד המתקיף עובר לעמידת גידאן בראי, עם בקיהי

3 חסימות בהתאם להתקפה והתקפת נגד עם קיהי.

ההתקפות: 1. ג'ודאן אוי זוקי (התקפה לפנים). חסימת אגה אוקה בנסיגה והתקפת גיאקו זוקי צ'ודאן.

2. ג'ודאן אוי זוקי (התקפה לפנים). חסימת אגה אוקה והתקפת שוטו אוצ'י לצואר.

3. צ'ודאן אוי זוקי (התקפה למרכז הגוף). חסימת שוטו אוקה והתקפת יוקו אמפי (בעמידת קיבא דאצ'י).

4. ג'ודאן אוי זוקי (התקפה לפנים). חסימת גיאקו אגה אוקה בעמידת זנקוצ'ו דאצ'י רגל שמאל לפנים ולצד בזוית של 45 מעלות והתקפת מאוואשי גרי וגיאקו זוקי צ'ודאן.

בהצלחה !

שיהאן שלום אביטן - בוחן ראשי

Respect - but fear no man