



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 3 (סנדאן)

קיהון (בסיס).

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

- 5 פעמים *קדימה: גידאן בראי, אגה זוקי, אורקן אוצ'י (אונג'י טה), גיאקו זוקי (צ'ודאן) קיזמי זוקי (ג'ודאן).
- *נסיגה: רוקו זוקי (ג'ודאן, צ'ודאן, גידאן). שש התקפות, שתיים לכל גובה.
- *קדימה: אגה אוקה, אורקן אוצ'י, גידאן בראי (אונג'י טה), גיאקו זוקי, קיזמי זוקי.
- *נסיגה: שוטו אוקה, אמפי, אורקן אוצ'י, (קיבא דאצ'י), גידאן בראי (זנקטוסו דאצ'י) גיאקו זוקי, קיזמי זוקי.
- *קדימה: אוצ'י אוקה, קיזמי זוקי (אונג'י טה). שוטו אוקה, גיאקו זוקי. קיזמי זוקי.
- *נסיגה: שוטו אוקה, (קוקצ'ו דאצ'י) נידאן גרי קיאגה (מאי אשי - יורה אשי) נוקיטה. נאקו אשי דאצ'י, קיזמי מאי גרי קיאגה, גידאן בראי.....יאמה.

קומבינציות תרגילים משולבים: גידאן בראי לאחור.

2 פעמים לפנים סיבוב וחזרה:

- *קדימה: רוקו זוקי (ג'ודאן, צ'ודאן, גידאן), מאי גרי קיאגה (יורה אשי), גיאקו זוקי, קיזמי זוקי, נסיגה, אגה אוקה, אורקן אוצ'י, גיאקו זוקי. התקדמות נידאן מאי גרי קיאגה - קקומי (אונג'י אשי). התק' מאוואשי גרי קיאגה, יוקו גרי קקומי (אונג'י אשי). התק' אורקן אוצ'י, התק' שוטו אוקה, מאי נידאן נידאן גרי קיאגה (מאי אשי - יורה אשי), נוקיטה, נאקו אשי דאצ'י, קיזמי מאי גרי קיאגה, התק' בגידאן בראי, גיאקו זוקי, קיזמי זוקי. יאמה.... מאיטה

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

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

קיזמי מאי גרי קיאגה - יוקו גרי קקומי. קיזמי מאוואשי גרי קיאגה מאוואשי גרי קקומי. קיזמי יוקו גרי קיאגה - יוקו גרי קקומי. נידאן אושירו גרי קקומי, אוי זוקי (כל הבעיטות מתחילות ברגל הקדמית וממשיכים באחורית).....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

המשך מבחן לחגורה שחורה, דאן 3

מעמידת קיבא דאצ'י ימין לאחור.

3 פעמים. * קדימה: יוקו גרי קיאגה, יוקו גרי קקומי (אונג'י אשי), מאי גרי קיאגה, מאי קקומי (אונג'י אשי). מאי זוקי, קאג'י זוקי, מאי אורקן אוצ'י, קאג'י זוקי, קיזמי זוקי....מאיטה.

* חזרה: יוקו גרי קקומי יוקו גרי קיאגה (אונג'י אשי). מאי גרי קקומי, מאי גרי קאגה זוקי (אונג'י אשי). מאי זוקי, קאג'י זוקי, קיזמי זוקי. מאיטה, יאמה.

3 פעמים: * קדימה סיבוב וחזרה:

מאואשי גרי קיאגה - יוקו גרי קיאגה - יוקו מאואשי גרי - יוקו גרי קקומי - מאי גרי קקומי (מינה גרי, אונג'י אשי).

בעיטות: כל הבעיטות ברגל אחת מבלי להזיז את כף הרגל התומכת, ביצוע הבעיטות עד ליאמה.

מאי גרי קיאגה, מאי גרי קקומי. יוקו גרי קיאגה, יוקו גרי קקומי. מאואשי גרי קיאגה. יוקו גרי קקומי. אושירו גרי קקומי (אונג'י אשי) יאמה.

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

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

קאטה: * 4 קאטות היאן (הקאטה תבוצע על פי הגרלה)

* 3 קאטות טאקי. " " "

* 1 קאטה חובה. (מסידרת הקאטות לחגורה שחורה - ג'יהון, אמפי, בסאי שו, או קנקו שו).

* 3 קאטות בחירה (ידיעת בונקאי הקאטה חובה). הערה: ללא קאטות בסאי דאי וקנקו דאי

הטלות והגנה עצמית: חסימת ההתקפה והטלת היריב לארץ תוך כדי ההתקפה (2 - 3 שניות) וסיום בהתי נגד.

* ההתקפות: 2 ג'ודאן אוי זוקי, 2 צ'ודאן אוי זוקי (התרגילים יבוצעו אחת מימי והשנייה מקמאי - עמידת קרב).

● תפיסת דש הבגד מלפנים בשתי ידיים (השתחררות והטלת היריב).

● חביקה מאחור (השתחררות והטלת היריב).

●

ג'ו קומיטה: * קרבות חופשי. 10 קרבות בני שתי דקות כל אחד, מול 10 קראטקה (סך הכל 20 דקות).

עבודת גמר: (מינימום 6 עמודים)

לתשומת לב הנבחנים: חובה להגיש עבודה בכתב על נושא הקראטה, העבודה חייבת להימסר ביום המבחן.

איחולי הצלחה לנבחנים,

שיהאן שלום אביטן - ראש הארגון