

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 2 (נידאן)

קיהון (בסיס).

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

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

קומבינציות תרגילים משולבים: גידאן בראי לאחור.

2 פעמים לפני סיוב וחזרה:

סאנבאן זוקי (ג'ודאן, צ'ודאן, גידאן), נסיגה אגה אוקה גיאקו זוקי, התקדמות מאי גרי קיאגה, התקי מאוואשי גרי קיאגה, התקי אורקן אוצ'י, התקי שוטו אוקה, מאי נידאן גרי קיאגה (מאי אשי - יורה אשי), נוקיטה, התקי גידאן בראי יאמה.... מאיטה (סיבוב וחזרה).

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

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

המשך מבחן לחגורה שחורה, דאן 2

מעמידת קיבא דאצ'י ימין לאחור.

3 פעמים. *קדימה: יוקו גרי קיאגה (צ'ודאן), מאי גרי קקומי (אונג'י אשי), קאגה זוקי, קיזמי זוקי..... מאיטה.

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

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

מאי גרי קיאגה, יוקו גרי קקומי, מאוואשי גרי קיאגה, 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: * 4 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).**

*** 2 קאטות בחירה מרשימת הקאטות לחגורה שחורה.
קנקו דאי, ג'יהון, אמפי,**

הטלות: * חסימת ההתקפה והטלת היריב לארץ תוך כדי ההתקפה (2 שניות) וסיום בהת' נגד. * ההתקפות: 2 ג'ודאן אוי זוקי, 2 צ'ודאן אוי זוקי (התרגילים יבוצעו אחת מיוי והשניה מקמאי - עמידת קרב).

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

איחולי הצלחה לנבחנים,

שיהאן שלום אביטן - ראש הארגון

Respect - but fear no man