

# 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](mailto: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 חומה – קיו 1.

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	
	* נסיגה :	סנבאן זוקי	שלוש התקפות – ג'ודאן, צ'ודאן, גידאן).
	* קדימה :	גידאן בראי, גיאקו זוקי	(חסימה נמוכה והתקפת אגרוף).
	* נסיגה :	אגה אוקה, אורקן אוצ'י, גיאקו זוקי	(חסימה עליונה התקפת אורקן ואגרוף).
	* קדימה :	סוטו אוקה, יוקו אמפי, אורקן אוצ'י	(קיבא דאצ'י) וגיאקו זוקי מעמידת זנקוצו דאצ'י.
	* נסיגה :	אוצ'י אוקה, (אודה אוקה) קיזמי זוקי וגיאקו זוקי.	(חסימה פנימית התקפת יד קידמית ואחורית)
	* קדימה :	שוטו אוקה	(חסימת להב כף היד בעמידת קוקצ'ו דאצ'י).
	* נסיגה :	שוטו אוקה, נידאן גרי קיאגה, נוקיטה	(חסימת להב כף היד בעמידת קוקצ'ו דאצ'י התקפת מאי גרי רגל קידמית, מאי גרי רגל אחורית נוקיטה מעמידת זנקוצו דאצ'י). יאמה... יאסמה.

קיהון רגליים: (תרגילי בסיס)

גידאן בראי (רגל ימין לאחור) התרגילים יבוצעו ע"פ פקודת הג'ימה.

5 פעמים.	* קדימה :	מאי גרי קיאגה צ'ודאן גיאקו זוקי צ'ודאן	(בעיטת סנפ למרכז הגוף והתקפת אגרוף).
	* חזרה :	מאי גרי קיאגה ג'ודאן	מאי גרי קיאגה ג'ודאן (בעיטת סנפ גבוהה והתקפת אגרוף).
	* 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, גיאקו זוקי, אורקן אוצ'י	(בעיטה סיבובית למרכז הגוף והתקפת גיאקו ואורקן).
	* חזרה :	מאוואשי גרי קיאגה ג'ודאן, יוקו גרי קקומי צ'ודאן – אונגי אשי.	(בעיטת סיבוב לגובה הפנים ובעיטת צד למרכז הגוף). מאיטה ... יאסמה.

עמידת קיבא דאצ'י עם גידאן בראי (עמידת רכיבה על סוס)

3 פעמים.	* קדימה :	יוקו גרי קיאגה ג'ודאן, קווארו, יוקו גרי קקומי צ'ודאן	(בעיטת סנפ צדדית גבוהה, החלפת רגליים והתקפת חדירה צדדית למרכז הגוף).
	* חזרה :	יוקו גרי קקומי ג'ודאן, קווארו, יוקו גרי קיאגה צ'ודאן	(בעיטת חדירה גבוהה החלפת רגליים והתקפת סנפ צדדית למרכז הגוף).

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](mailto: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 חומה – קיו 1.

- 5 פעמים. \* קדימה וחזרה  
3 פעמים. \* קדימה:  
אושירו גרי קומי צ'ודאן (בעיטה אחורית עם העקב)  
נידאן גרי - קיזמי מאי גרי קיאגה צ'ודאן (מאי אשי), יוקו גרי קקומי צ'ודאן (יורה אשי) (בעיטת שליפה רגל קידמית, בעיטת חדירה צידית רגל אחורית).  
נידאן גרי - קיזמי מאי גרי קיקומי צ'ודאן (מאי אשי), יוקו גרי קיאגה צ'ודאן (יורה אשי), (בעיטת חדירה רגל קידמית, בעיטת סנפ צידית רגל אחורית).  
.....יאמה...יאסמה.  
מאי נידאן טובי גרי קיאגה, (בעיטת מספרת, צ'ודאן ג'ודאן). \* קדימה סיבוב וחזרה:

טכניקת בעיטות: מעמידת זנקוצו דאצ'י, בישמע הזימה, לבצע שתי בעיטות. אחת סנפ קידית ואחת צדדית חודרת. \* מאי גרי קיאגה, יוקו גרי קקומי..יאמה, יאסמה.

שליטה באגרופים למרחק שונה: מעמידת זנקוצו דאצ'י, גידאן בראי, בהישמע ההג'ימה התקפות אגרוף בהתאם למרחק ועוצרים לאחר הישמע היאמה.

\* אורה זוקי – טאטה זוקי – גיאקו זוקי.....יאמה.

- קאטה: \* 1. היאן שודאן 2. היאן נידאן, 3. היאן סנדאן, 4. היאן יונדאן, 5. היאן גודאן.  
\* 1. טאקי שודאן. 2. טאקי נידאן.  
\* בסאי דאי, או קנקו דאי, (בצווע קאטה אחת חובה מסידרת הקאטות של חגורה שחורה).  
הקאטות יבוצעו ע"פ הגרלה ולא לפי הסדר.

קומיטה: ג'ו איפון קומיטה.

המתמודדים עומדים אחד מול השני, לאחר הקידה עוברים לעמידת זנקוצו דאצ'י גידאן בראי עם קיה ומשנים את העמידה לעמעדת קרב חופשי. (התרגילים מתבצעים באופן חופשי קמו בקרב קומיטה).

1. התקפת אוי זוקי ג'ודאן – התחמקות (טאי סבאקי) לשמאל עם חסימת טאישו אוקה והתקפת מאוואשי גרי קיאגה צ'ודאן.
2. התקפת אוי זוקי צ'ודאן – חסימת טוטסואי גידאן בראי, דאשי בראי עם הרגל הקדמית והתקפת גיאקו זוקי כאשר היריב על הארץ.
3. התקפת מאי גרי צ'ודאן – טאי סבאקי עם רגל שמאל, בו זמנית חסימת גיאקו גידאן בראי, התקפת קיזמי זוקי וגיאקו זוקי.
4. התקפת מאי גרי קיאגה – נסיגה קלה עם רגל קידמית לאחור, בו זמנית חסימת גידאן בראי והתקפת אוי זוקי ג'ודאן.
5. התקפת יוקו גרי קקומי - נסיגה קלה לאחור, חסימת סוטו אוקה והתקפת גיאקו זוקי צ'ודאן.
6. התקפת מאוואשי גרי ג'ודאן – נסיגה קלה עם רגל קידמית לאחור, בו זמנית חסימת טאישו אוקה ג'ודאן יד ימין והתקפת מאוואשי גרי ג'ודאן.
7. התקפת אושירו גרי קקומי – התחמקות עם טאי סבאקי לשמאל, חסימת גידאן בראי והתקפת גיאקו זוקי.

\* 6 דקות קרב (קומיטה) חופשי.

בהצלחה !

שיהאן שלום אביטן - בוחן ראשי

Respect - but fear no man