

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 לבנה עם שני פסים - קיו 8

קיהון ידיים: (תרגילי בסיס).

גידאן בראי (רגל ימין לאחור) התרגילים יבוצעו ע"פ ספירה של הבוחן.

- | | | | |
|----------|----------|-----------------|---|
| 5 פעמים. | * במקום: | גיאקו זוקי | (מעמידת זנקוצו דאציי גידאן בראי, התקפות גיאקו זוקי ימין, שמאל). |
| | * קדימה: | אוי זוקי ג'ודאן | (גובה הפנים). |
| | * חזרה: | אוי זוקי צ'ודאן | (מרכז הגוף) |
| | * קדימה: | גידאן בראי | (חסימה נמוכה). |
| | * חזרה: | אגה אוקה | (חסימה עליונה). |
| | * קדימה: | סוטו אוקה | (חסימה פנימית למרכז הגוף). |
| | * חזרה: | אוצ'י אוקה | (חסימה חיצונית למרכז הגוף). |
| | * קדימה: | שוטו אוקה | (חסימת להב כף היד בעמידת קוקציו דאציי). |

קיהון רגליים: (תרגילי בסיס)

גידאן בראי (רגל ימין לאחור) התרגילים יבוצעו ע"פ ספירה של הבוחן.

- | | | | |
|----------|----------|-------------------------|-------------------------|
| 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. |

עמידת קיבא דאציי 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. |
| | | יוקו גרי קקומי (צ'ודאן). | בעיטת חדירה למרכז הגוף. |
| | | יוקו גרי קקומי (ג'ודאן). | בעיטת חדירה גבוהה. |

קאטה: * קאטה טאקי יוקו שודאן (קאטה קיהון).
* קאטה היאן שודאן (קאטה ראשונה)

קומיטה: * סנבאון קומיטה, (3 התקפות זהות בהתקדמות, בשלישית קיהי).
3 חסימות בהתאם להתקפה והתקפת נגד עם קיהי.

ההתקפות: * אוי זוקי ג'ודאן (התקפה לפנים).
* אוי זוקי צ'ודאן (התקפה למרכז הגוף).
* מאי גרי קיאגה (בעיטה לבטן).

החסימות: * אגה אוקה ג'ודאן זוקי - סוטו אוקה ג'ודאן זוקי - גידאן בראי גיאקו זוקי.

בהצלחה !

שיהאן שלום אביטן - בוחן ראשי

Respect - but fear no man