

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

mobile: 052-516649

E-mail. [Avitan@netvision.net.il](mailto:Avitan@netvision.net.il)

שיהאן המילי (1923-1999)

שיהאן שלום אביטן - בוחן ראשי W.C.S.K.K.I

### נוהלי בחינה לחגורה כחולה – קיו 4

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).
	* קדימה:	אוי זוקי ג'ודאן	(גובה הפנים).
	* נסיגה:	סנבאן זוקי	(שלוש התקפות – ג'ודאן, צ'ודאן, גידאן).
	* קדימה:	גידאן בראי, גיאקו זוקי	(חסימה נמוכה והתקפת אגרוף).
	* נסיגה:	אגה אוקה, גיאקו זוקי	(חסימה עליונה והתקפת אגרוף).
	* קדימה:	שוטו אוקה - יוקו אמפי - אורקן אוצ'י	(מקיבא דאצ'י) וגיאקו זוקי מעמידת זנקוצו דאצ'י.
	* נסיגה:	אוצ'י אוקה - קיזמי זוקי - וגיאקו זוקי.	(חסימה חיצונית, התקפה לפני עם אותה יד ואגרוף)
	* קדימה:	שוטו אוקה	(חסימת להב כף היד בעמידת קוקצ'ו דאצ'י).
	* נסיגה:	שוטו אוקה, נוקיטה	(חסימת להב כף היד בעמידת קוקצ'ו דאצ'י והתקפת נוקיטה מעמידת זנקוצו דאצ'י)... יאמה

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. (מאי אשי יורה אשי)	
	* חזרה:	מאי נידאן גרי קקומי (צ'ודאן ג'ודאן), שתי בעיטות חדירה. רגל קידמית ת'ודאן, רגל אחורית ג'ודאן (מאי אשי יורה אשי). מאיטה..... 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](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 כחולה – קי 4.**

**קאטה:** \* 1. היאן יונדאן. 2. היאן גודאן (קאטה רביעית וחמישית).

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

**חסימות בהתאם להתקפה והתקפת נגד עם קיהי.**

1. צ'ודאן אוי זוקי (לסרעפת) – חסימת שוטו אוקה (זנקוצו דאצ'י) התקפת טטסואי אוצ'י (קיבא דאצ'י).
2. ג'ודאן אוי זוקי (לפנים) חסימת אגה אוקה והתקפת מאוואשי גרי ג'ודאן (יורה אשי).
3. מאי גרי קיאגה צ'ודאן (בטן), - חסימת גיאקו גידאן בראי יד ימין בטאי סבאקי רגל שמאל, התקפת קיזמי זוקי וגיאקו זוקי צ'ודאן.
4. צ'ודאן אוי זוקי (לחזה), - חסימת שוטו אוקה (קוקוצו דאצ'י), התקפת קיזמי מאי גרי קיאגה ונוקיטה.
5. מאוואשי גרי ג'ודאן (לראש), - חסימת ג'ודאן אוצ'י אוקה התקפת מאוואשי גרי ג'ודאן וגיאו זוקי.

**בהצלחה !  
שיהאן שלום אביטן - בוחן ראשי**

**Respect - but fear no man**