

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.wesk@gmail.com

mobile: 052-516649

שיהן המילי - סנסאי אביטן
ווסט קוסט שוטו קאן קראטה בישראל

נוהלי בחינה לחגורה שחורה דאן 5 (גודאן).

מבחן מקוצר למאמני הווסט קוסט שוטו קאן קראטה
המבחן מיועד לספורטאים שעברו את המבחנים, דאן 3, ודאן 4 בעמותה.

טכניקות ידיים - בצוע חופשי ללא ספירה.
גדאן בראי רגל ימין לאחור (מיגרי הידרי אשי)

קיהון:

- | | | |
|---|---------|------------|
| גדאן בראי - אגה אוקה - אורקן אוצ'י - גיאקו זוקי - אורקן אוצ'י - קיזמי זוקי. | לפנים < | * 3 פעמים: |
| סנבאן זוקי - (ג'ודאן, צ'ודאן, ג'ודאן) אורקן אוצ'י - גיאקו זוקי - קיזמי זוקי. | לאחור > | * 3 פעמים: |
| אגה אוקה - ג'ודאן בראי - אורקן אוצ'י (אונג'י טא) - גיאקו זוקי - קיזמי זוקי. | לפנים < | * 3 פעמים: |
| שוטו אוקה (זנקטוסו דאצ'י) - אמפי אוצ'י - אורקן אוצ'י - אורה זוקי (קיבא דאצ'י) - ג'ודאן בראי (זנקטוסו דאצ'י) - נאמי אשי - גיאקו זוקי - קיזמי זוקי. | לאחור > | * 3 פעמים: |
| אוצ'י אוקה - קיזמי זוקי - גיאקו זוקי - סוטו אוקה - גיאקו זוקי - קיזמי זוקי. | לפנים < | * 3 פעמים: |
| שוטו אוקה - סאן באן גרי (יורה, מאי, יורה אשי) נוקיטה, נאקו אשי דאצ'י - מאי נידאן גרי (צ'ודאן, ג'ודאן, - אונג'י אשי) ג'ודאן בראי. | לאחור > | * 3 פעמים: |

שילוב תרגילי ידיים ורגליים: - ג'ודאן בראי - רגל ימין לאחור. (ביצוע התרגיל, לפנים ולאחור ללא הפסקה).

3 פעמים: לפנים ולאחור סאן בן זוקי (ג'ודאן, צ'ודאן, ג'ודאן) הידרי אורקן אוצ'י - נידאן גרי קיאג'י (מאי, יורה אשי) גיאקו זוקי - קיזמי זוקי - הידרי אורקן אוצ'י.

טכניקות רגליים: גדאן בראי ימין לאחור.

- | | | |
|---|---------|------------|
| מאי גרי קיאגה - יוקו גרי קקומי (אונג'י אשי), - גיאקו זוקי, סיבוב ג'ודאן בראי. | לפנים < | * 3 פעמים: |
| מאוואשי גרי קיאגה - יוקו גרי קקומי, (אונג'י אשי) - גיאקו זוקי, סיבוב גדאן בראי. | בחזרה > | * 3 פעמים: |
| יוקו גרי קקומי - מאוואשי גרי קיאגה, (אונג'י אשי), - גיאקו זוקי, סיבוב ג'ודאן בראי. | לפנים < | * 3 פעמים: |
| נידאן אושירו גרי קקומי, (מאי, יורה אשי). אורקן אוצ'י גיאקו זוקי, סיבוב גדאן בראי, יאמה יאסמה. | בחזרה > | * 3 פעמים: |

ימין לאחור בקיבא דאצ'י.

- | | | |
|---|---------|------------|
| יוקו מאוואשי גרי קיאגה - יוקו גרי קקומי - אושירו גרי קקומי - מאי גרי קיאגה וקקומי- (אונג'י אשי) קאגה זוקי - קיזמי זוקי - הידרי אורקן אוצ'י. (מאיטה) | לפנים < | * 3 פעמים: |
| יוקו מאוואשי גרי קקומי - יוקו גרי קיאגה - אושירו גרי קקומי - מאי גרי קקומי וקיאגה- (אונג'י אשי) קאגה זוקי - קיזמי זוקי - הידרי אורקן אוצ'י. (מאיטה) יאמה יאסמה. | בחזרה > | * 3 פעמים: |

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

(2)

המשך מבחן לדאן 5

שילוב בעיטות מעמידת זנקטוסו דאצ'י ומבלי להזיז את כף הרגל העומדת.

מאי גרי קיאגה - מאי גרי קקומי - יוקו גרי קקומי - מאוואשי גרי קיאגה - אושירו גרי קקומי.

* קאטה אחת היאן וקאטה אחת טאקי ע"פ הגרלה. :קאטה
* 6 קאטות בחירה. (חובת ידיעת בונקאי הקאטה) :קאטה

הגנות והשתחררויות והטלות. (ההטלה תבוצע תוך 3 שניות מרגע ההתקפה) :הגנה עצמית:

* ג'ודאן זוקי. :התקפה
* צ'ודאן זוקי.
* מאי גרי צ'ודאן.
* מאוואשי גרי ג'ודאן.
* אושירו קקומי צ'ודאן.

* תפיסת יד ימין (השתחררות) :תפיסות
* תפיסת יד שמאל (השתחררות) :חביקות:
* תפיסת יד בשתי הידיים (השתחררות)
* תפיסת דש הבגד בשתי ידיים (מלפנים)
* חביקה מאחור, (כולל הידיים)
* תפיסת צוואר מלפנים עם שתי הידיים. (השתחררות)
* תפיסת הצוואר מאחור, עם שתי הידיים. (השתחררות והטלה)

* התקפת סכין מלמעלה. :התקפות סכין
* התקפת סכין מהצד.
* התקפת סכין לבטן.

* נטרול היריב המאיים עם אקדח לבטן. :איום
* נטרול היריב המאיים עם אקדח למצח.
* נטרול היריב המאיים עם אקדח לגב.

קומיטה: 10 דקות

לתשומת לבכם:
חייבים בעבודת גמר.

חייבים להגיש עבודה בכתב על נושא הקראטה, (מינימום 8 עמודים) העבודה חייבת להימסר שבוע לפני הבחינה.

בהצלחה!!!

סנסאי שלום אביטן - יו"ר הווסט קוסט ישראל