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 Tel/Fax. (972) - 4 - 8754232 mobile: 052-516649
P.O.B. 98 Kiryat Hayim, Haifa - Israel. E-mail. Avitan@netvision.net.il

שיהאן המילי (1923-1999)
שיהאן שלום אביטן - בוחן ראשי W.C.S.K.K.I

נוהלי בחינה לחגורה חומה – קיו 3.

קיהון ידיים: (תרגילי בסיס).
גידאן בראי (רגל ימין לאחור) התרגילים יבוצעו ע"פ פקודת הג'ימה.

5 פעמים.
* במקום: **גיאקו זוקי** (מעמידת זנקוצו דאצי' 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: **סוטו אוקה, יוקו אמפי, אורקן אוצ'י** (קיבא דאצי') **וגיאקו זוקי** מעמידת זנקוצו דאצי'.
* נסיגה: **אוצ'י אוקה, (אודה אוקה) קיזמי זוקי וגיאקו זוקי.** (חסימה פנימית והתקפת יד קידמית ואחורית)
* קדימה: **שוטו אוקה** (חסימת להב כף היד בעמידת קוקצ'ו דאצי').
* נסיגה: **שוטו אוקה, קיזמי מאי גרי, נוקיטה** (חסימת להב כף היד בעמידת קוקצ'ו דאצי' התקפת מאי גרי רגל קידמית, נוקיטה מעמידת זנקוצו דאצי'). ...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, יוקו גרי קקומי צ'ודאן**– אונג'י אשי. (בעיטת סיבוב לגובה הפנים ובעיטת צד למרכז הגוף באותה הרגל). מאיטה ... יאסמה.

עמידת קיבא דאצי' 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 Tel/Fax. (972) - 4 - 8754232 mobile: 052-516649
P.O.B. 98 Kiryat Hayim, Haifa - Israel. E-mail. Avitan@netvision.net.il

---

שיהאן המילי (1923-1999)

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

<u>המשדנוהלי בחינה לחגורה חומה – קיו 3.</u>

5 פעמים. * קדימה וחזרה **אושירו גרי קקומי צ'ודאן** (בעיטה אחורית עם העקב)

3 פעמים. * קדימה: **נידאן גרי - קיזמי מאי גרי קיאגה צ'ודאן, יוקו גרי קקומי צ'ודאן – מאי אשי, יורה אשי**(בעיטת שליפה רגל קידמית, בעיטת חדירה צידית רגל אחורית).

* חזרה: **נידאן גרי - קיזמי מאי גרי קיקומי צ'ודאן, הידרי, יוקו גרי קיאגה צ'ודאן - מאי אשי, יורה אשי** (בעיטת חדירה רגל קידמית, בעיטת סנפ צידית רגל אחורית).
.....יאמה...יאסמה.

3 פעמים. * קדימה סיבוב וחזרה: **מאי נידאן טובי גרי קיאגי,** (בעיטת מספרת, צ'ודאן ג'ודאן).

שליטה באגרופים למרחק שונה: מעמידת זנקוצו' דאצי', גידאן בראי, התקפות אגרוף בהתאם למרחק בהישמע **ההג'ימה** ועוצרים לאחר הישמע **הימה.**

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

*

קאטה: * **1. היאן שודאן 2. היאן נידאן, 3. היאן סנדאן, 4. היאן יונדאן, 5. היאן גודאן.**
הקאטות יבוצעו ע"פ הגרלה ולא לפי הסדר.
* **1. טאקי שודאן.**

קומיטה: ג'ו איפון קומיטה.

המתמודדים עומדים אחד מול השני, לאחר הקידה עוברים לעמידת זנקוצו דאצי' גידאן בראי עם קיהי.

1. **התקפת אוי זוקי ג'ודאן – התחמקות** (טאי סבאקי) **לשמאל עם חסימת טאישו אוקה** והתקפת **מאוואשי גרי קיאגה צ'ודאן.**
2. **התקפת אוי זוקי גידאן** – חסימת **טטוסואי 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 לאחר, 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.**

* **2 דקות קרב (קומיטה) חופשי.**

בהצלחה !
שיהאן שלום אביטן - בוחן ראשי

Respect - but fear no man