

Kİ-HON

- 1- Gidiş (*Zenkutsu Dachı*) Oi Tsuki-Gyaku Tsuki
Geriyeye Dönerek (Mawate)
Dönüş (*Zenkutsu Dachı*) Sanbon Tsuki
- 2- Gidiş (*Kokutsu Dachı*) Age Uke - (*Zenkutsu Dachı*) Gyaku Tsuki
Geriyeye Dönmeden (Mawatesiz)
(*Kokutsu Dachı*) Shuto Uke, Kizami Mae Geri - (*Zenkutsu Dachı*) Tate Nukite
- 3- Gidiş (*Zenkutsu Dachı*) Soto Uke - (*Kiba Dachı*) Yoko Empi - Uraken Uchi - (*Zenkutsu Dachı*) Gyaku Tsuki
Geriyeye Dönmeden (Mawatesiz)
Dönüş (*Zenkutsu Dachı*) Uchi Uke - Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki
- 4- Gidiş (*Zenkutsu Dachı*) Oi Age Empi, Oi Mawashi Empi, Oi Mae Empi
Geriyeye Dönerek (Mawate)
Dönüş (*Zenkutsu Dachı*) Jodan Oi Mawashi Shuto Uchi - Gyaku Mawashi Shuto Uchi
- 5- Gidiş (*Zenkutsu Dachı*) Mae Geri - Jodan Tsuki - Chudan Gyaku Tsuki
Geriyeye Dönerek (Mawate)
Dönüş (*Zenkutsu Dachı*) Mawashi Geri -Uraken Uchi - Gyaku Tsuki
- 6- Gidiş (*Kiba Dachı*) Yoko Geri Kekomi (*Yoshi Ashı ilerleyerek aynı ayak kullanılacak*)
Dönüş (*Kiba Dachı*) Yoko Geri Keage (*Yoshi Ashı ilerleyerek aynı ayak kullanılacak*)
- 7- (*Zenkutsu Dachı*) Oi Ushiro Geri

Hajhiji Dachı den;

SHİHO EMPİ UCHİ: (Age Empi(*Zenkutsu Dachı*) –Yoko Empi (*Kiba Dachı*) -
Yoko Empi (*Kiba Dachı*) - Ushiro Empi(*Kokutsu Dachı*))
SHİHO URAKEN UCHİ (*Zenkutsu Dachı*)

KATA

HEİAN 1-5 ve TEKKİ SHODAN Katarlarından bir ya da ikisi komisyon tarafından sorulur.
JİON ya da KANKU-DAİ Katarlarından birini 1. dan adayı kendisi seçer.

KUMİTE

- Kİ-HON İPPON KUMİTE (Oi Tsuki – Mae Geri – Yoko Geri – Mawashi Geri –
Ushiro Geri)
SANBON KUMİTE (Oi Tsuki Jodan – Oi Tsuki Chudan – Mae Geri Chudan)
GO-HON KUMİTE (Tek Teknik beşli)
JİYU İPPON KUMİTE (Blok + Atak) temel bazlı Kumite türlerinden birini
komisyon sorar.
JİYU KUMİTE (1dk. resmi Kumite kriterleri geçerlidir)

Kİ-HON

- 1- Gidiş (*Zenkutsu Dachı*) Oi Tsuki-Gyaku Tsuki
Geriyeye Dönerek (Mawate)
Dönüş (*Zenkutsu Dachı*) Sanbon Tsuki
- 2- Gidiş (*Zenkutsu Dachı*) Oi Age Empi- Gyaku Mawashi Empi- Mae Empi
Geriyeye Dönerek (Mawate)
Dönüş (*Zenkutsu Dachı*) Oi Mawashi Shuto Uchi - (*Kiba Dachı*) Kizami Mawashi Shuto
Uchi - (*Zenkutsu Dachı*) Gyaku Haito Mawashi Uchi
- 3- Gidiş (*Zenkutsu Dachı*) Mae Geri- Sanbon Tsuki
Geriyeye Dönerek (Mawate)
Dönüş (*Zenkutsu Dachı*) Mawashi Geri- Uchi Mawashi Shuto –Tate Nukite
- 4- Gidiş (*Kiba Dachı*) Yoko Geri Kekomi (*Yoshi Ashı ilerleyerek aynı ayak kullanılacak*)
Dönüş (*Kiba Dachı*) Yoko Geri Keage (*Yoshi Ashı ilerleyerek aynı ayak kullanılacak*)
- 5- Gidiş (*Zenkutsu Dachı*) Oi Ushiro Geri
Geriyeye Dönmeden (Mawatesiz)
Dönüş (*Kokutsu Dachı*) Shuto Uke – Kizami Mae Geri - (*Zenkutsu Dachı*) Tate Nukite
Hajhiji Dachı den;
SHİHO EMPİ UCHİ: (Age Empi(*Zenkutsu Dachı*) –Yoko Empi (*Kiba Dachı*) -
Yoko Empi (*Kiba Dachı*) - Ushiro Empi (*Kokutsu Dachı*))
SHİHO URAKEN UCHİ (*Zenkutsu Dachı*)

SHİHO TATE SHUTO UKE GYAKU ZUKİ (*Fudo dachi – Zenkutsu Dachı*)

KATA

JİON ya da KANKU-DAİ Katarlarından birini komisyon sorar.

BASSAI-DAİ , EMPİ, KANKU-SHO ve BASSAI- SHO katarlarından birini 2. Dan adayı kendisi seçer.

KUMİTE

- Kİ-HON İPPON KUMİTE (Oi Tsuki – Mae Geri – Yoko Geri – Mawashi Geri – Ushiro Geri)
SANBON KUMİTE (Oi Tsuki Jodan – Oi Tsuki Chudan – Mae Geri Chudan)
GO-HON KUMİTE (Tek Teknik beşli)
JİYU İPPON KUMİTE (Blok + Atak) temel bazlı Kumite türlerinden birini komisyon sorar.
JİYU KUMİTE (1dk. resmi Kumite kriterleri geçerlidir)

((Her bir üst kuşak aşaması geride kalan alt seviye test sorularını da içeren bir sorumluluğu devam ettirir..!))

Kİ-HON

- 1- Gidiş (*Zenkutsu Dachi*) Sanbon Tsuki, (Geriye) Gedan Barai, Oi Tsuki
Geriye Dönmeden (Mawatesiz)
Geriye (*Zenkutsu Dachi*) Age Uke - Mae Geri (geriye basarak) Gyaku Tsuki,
(Kokutsu Dachi) Shuto Uke - (*Zenkutsu Dachi*) Tate Nukite
- 2- Gidiş (*Zenkutsu Dachi*) Kizami Tsuki – Sanbon Tsuki, Geriye Gedan Barai aynı elle
Uchi Uke - 180° dönerek (Kiba Dachi) Tetsui Uchi –
(*Zenkutsu Dachi*) Gyaku Tsuki
- 3- Gidiş (*Zenkutsu Dachi*) Kizami Mae Geri - Oi Mae Geri, 45° geriye Gedan Barai,
Oi Mawashi Geri, Oi Ushiro Geri, Oi Tsuki

En az 7 teknikten oluşan bir kombinasyon:

Bu kombinasyonun kareografisini 3. Dan adayı daha önceden kendisi hazırlar. Kombinasyon sistemin temel yapısını oluşturan ‘**Te-Waza (Tsuki Waza + Uke Waza)**’, ‘**Geri Waza**’, ‘**Uchi Waza**’ ve ‘**Dachi Waza**’lardan seçilen teknikler üzerine oturtulmuş olmalıdır. Karatenin temel yapısını güçlü vurgularla ifade eden bu teknikler önce yavaş ve kuvvet kullanmadan sunulur, ardından KİME ve sıkışım ile uygulanır. Tekniklerin anlaşılabilirliği, uygun Dachi’ler üzerinde uygulanmasına dikkat edilir. Her teknik bir kez kullanılacaktır.

Hajhiji Dachi den;

SHİHO EMPİ UCHİ: (Age Empi(*Zenkutsu Dachi*) –Yoko Empi (*Kiba Dachi*) -
Yoko Empi (*Kiba Dachi*) - Ushiro Empi (*Kokutsu Dachi*))
SHİHO URAKEN UCHİ (*Zenkutsu Dachi*)

SHİHO TATE SHUTO UKE GYAKU ZUKİ (*Fudo dachi – Zenkutsu Dachi*)

SHİHO TSURİ (SAGİ) ASHİ DACHİ, MENJİ UKE, YOKO GERİ
KEAGE, URAKEN UCHİ, GYAKU ZUKİ (*Zenkutsu Dachi*)

KATA

Shitei Kata listesinden JİON ya da KANKU- DAİ Katalarından birini, komisyon sorar.

Bir alt seviye kuşak testlerinden BASSAI-DAİ, EMPİ, KANKU-SHO ve BASSAI- SHO katalarından birini komisyon sorar.

3. Dan seviyesini temsilen de GOJUSHI- SHO, CHİNTE, GANKAKU, SOCHİN katalarından biri olmak üzere 3. Dan adayı kendi seçip hazırladığı katalardan birinden sorumludur. Aday seçtiği katanın bunkai sini bilmeli ve sorulduğunda teorik olarak açıklayabilmelidir.

KUMİTE

Kİ-HON İPPON KUMİTE (Oi Tsuki – Mae Geri – Yoko Geri – Mawashi Geri –
Ushiro Geri)

SANBON KUMİTE (Oi Tsuki Jodan – Oi Tsuki Chudan – Mae Geri Chudan)

GO-HON KUMİTE (Tek Teknik beşli)

JİYU İPPON KUMİTE (Blok + Atak) temel bazlı Kumite türlerinden birini

komisyon sorar.

JİYU KUMİTE (1dk. resmi Kumite kriterleri geçerlidir)

((Her bir üst kuşak aşaması geride kalan alt seviye test sorularını da içeren bir sorumluluğu devam ettirir..!))

- 1- Gidiş (*Zenkutsu Dachı*) Mae Geri (geriye bas) - Oi Tsuki
Geriyeye Dönerek (Mawate)
Dönüş (*Kokutsu Dachı*) Shuto Uke - (olduğu yerde ayak değiştirerek) Shuto Uke, Oi
Shuto Uke
- 2- Gidiş (*Zenkutsu Dachı*) Soto Uke - Jodan Gyaku Ura Tsuki - Jodan Kizami Mawashi
Tsuki- Gyaku Tate Tsuki.
Geriyeye Dönerek (Mawate)
Dönüş (*Zenkutsu Dachı*) Uchi Uke - Gyaku Tsuki, Gyaku Uchi Uke - Kizami Tsuki
- 3- Gidiş -Dönüş: (*Zenkutsu Dachı*) Mae Geri - Gyaku Tsuki, Mawashi Geri - Uraken Uchi
-Gyaku Tsuki, Yoko Geri Kekomi - (Kiba Dachı)
Yoko Empi, Ushiro Geri - Gyaku Tsuki.

En az 9 teknikten oluşan bir kombinasyon: Bu kombinasyonun kareografisini 4. Dan adayı daha önceden kendisi hazırlar. Kombinasyon sistemin temel yapısını oluşturan ‘**Te-Waza (Tsuki Waza + Uke Waza)**’, ‘**Gerı Waza**’, ‘**Uchi Waza**’ ve ‘**Dachi Waza**’lardan seçilen teknikler üzerine oturtulmuş olmalıdır. Karatenin temel yapısını güçlü vurgularla ifade eden bu teknikler önce yavaş ve kuvvet kullanmadan sunulur, ardından KİME ve sıkışım ile uygulanır. Tekniklerin anlaşılabilirliği, uygun Dachiler üzerinde uygulanmasına dikkat edilir. Her teknik bir kez kullanılacaktır.

Hajihı Dachı den;

SHİHO EMPİ UCHİ: (Age Empi(*Zenkutsu Dachı*) –Yoko Empi (*Kiba Dachı*) -
Yoko Empi (*Kiba Dachı*) - Ushiro Empi (*Kokutsu Dachı*))
SHİHO URAKEN UCHİ (*Zenkutsu Dachı*)

SHİHO TATE SHUTO UKE GYAKU ZUKİ (*Fudo dachi – Zenkutsu Dachı*)

SHİHO TSURİ (SAGİ) ASHİ DACHİ - MENJİ UKE -YOKO GERİ
KEAGE - URAKEN UCHİ - GYAKU ZUKİ (*Zenkutsu Dachı*)

KATA

Shitei Kata listesinden JİON ya da KANKU- DAİ Katalarından birini komisyon sorar. Bir alt seviye kuşak testlerinden BASSAİ-DAİ, EMPİ, KANKU-SHO, BASSAİ- SHO, CHİNTE, GOJUSHİ-SHO, GANKAKU, SOCHİN katalarından birini komisyon sorar. 4. Dan seviyesini temsilen de JİTE, HANGETSU, GOJUSHİ- DAİ, UNSU, TEKKİ NİDAN Katalarından biri olmak üzere toplam üç katayı 4. Dan adayı kendisi seçer ve sunar. Aday seçtiği katanın bunkaisini bilmeli ve sorulduğunda teorik olarak açıklayabilmelidir.

KUMİTE

Kİ-HON İPPON KUMİTE (Oi Tsuki – Mae Geri – Yoko Geri – Mawashi Geri –
Ushiro Geri)

SANBON KUMİTE (Oi Tsuki Jodan – Oi Tsuki Chudan – Mae Geri Chudan)

GO-HON KUMİTE (Tek Teknik beşli)

JİYU İPPON KUMİTE (Blok + Atak) temel bazlı Kumite türlerinden birini

komisyon sorar.

JİYU KUMİTE (1dk. resmi Kumite kriterleri geçerlidir)

((Her bir üst kuşak aşaması geride kalan alt seviye test sorularını da içeren bir sorumluluğu devam ettirir..!))

Kİ-HON

En az 12 teknikten oluşan iki ayrı kombinasyon: Bu kombinasyonun kareografisini 5. Dan adayı daha önceden kendisi hazırlar. Kombinasyon sistemin temel yapısını oluşturan ‘‘Te-Waza:(Tsuki Waza + Uke Waza)’’, ‘‘Geri Waza’’, ‘‘Uchi Waza’’, ve ‘‘Dachi Waza’’lardan seçilen teknikler üzerine oturtulmuş olmalıdır. Karatenin temel yapısını güçlü vurgularla ifade eden bu teknikler önce yavaş ve kuvvet kullanmadan sunulur, ardından KİME ve sıkışım ile uygulanır. Tekniklerin anlaşılabilirliği, uygun Dachi ler üzerinde uygulanmasına dikkat edilir. Her teknik bir kez kullanılacaktır.

Hajihiji Dachi den;

SHİHO EMPİ UCHİ: (Age Empi(Zenkutsu Dachi) –Yoko Empi (Kiba Dachi) -
Yoko Empi (Kiba Dachi) - Ushiro Empi (Kokutsu Dachi))

SHİHO URAKEN UCHİ (Zenkutsu Dachi)

SHİHO TATE SHUTO UKE GYAKU ZUKİ (Fudo dachi – Zenkutsu Dachi)

SHİHO TSURİ (SAGİ) ASHİ DACHİ, MENJİ UKE, YOKO GERİ
KEAGE, URAKEN UCHİ, GYAKU ZUKİ (Zenkutsu Dachi)

KATA

Shitei Kata listesinden JİON ya da KANKU- DAİ Katarlarından birini komisyon sorar.

Bir alt seviye kuşak testlerinden BASSAI-DAİ, EMPİ, KANKU-SHO , BASSAI- SHO, CHİNTE, GOJUSHİ-SHO, GANKAKU, SOCHİN , JİTE, HANGETSU, GOJUSHİ-DAİ, UNSU, TEKKİ NİDAN Katarlarından birini komisyon sorar.

5.Dan seviyesini temsilen de MEİKYO, WANKAN, NİJUHİO, JİİN, TEKKİ SANDAN katarlarından biri olmak üzere toplam üç Katayı 5. Dan adayı kendisi seçer ve sunar. Aday seçtiği katanın bunkaisini bilmeli ve sorulduğunda teorik olarak açıklayabilmelidir.

KUMİTE

Kİ-HON İPPON KUMİTE (Oi Tsuki – Mae Geri – Yoko Geri – Mawashi Geri –
Ushiro Geri)

SANBON KUMİTE (Oi Tsuki Jodan – Oi Tsuki Chudan – Mae Geri Chudan)

GO-HON KUMİTE (Tek Teknik beşli)

JİYU İPPON KUMİTE (Blok + Atak) temel bazlı Kumite türlerinden birini

komisyon sorar.

JİYU KUMİTE (1dk. resmi Kumite kriterleri geçerlidir)

((Her bir üst kuşak aşaması geride kalan alt seviye test sorularını da içeren bir sorumluluğu devam ettirir..!))

Kİ-HON

En az 15 teknikten oluşan bir kombinasyon: Bu kombinasyonun kareografisini 6. Dan adayı daha önceden kendisi hazırlar. Kombinasyon sistemin temel yapısını oluşturan ‘**Te-Waza:(Tsuki Waza + Uke Waza)**’, ‘**Geri Waza**’, ‘**Uchi Waza**’, ve ‘**Dachi Waza**’lardan seçilen teknikler üzerine oturtulmuş olmalıdır. Karatenin temel yapısını güçlü vurgularla ifade eden bu teknikler önce yavaş ve kuvvet kullanmadan sunulur, ardından KİME ve sıkışım ile uygulanır. Tekniklerin anlaşılabilirliği, uygun Dachiler üzerinde uygulanmasına dikkat edilir. Her teknik bir kez kullanılacaktır.

KATA

Heian 1-5 listesinden ‘‘ bir’’ , üst Katalardan ‘‘bir’’ olmak üzere 6. Dan adayı iki ayrı Katanın uygulamasını ve Bunkai’sinin uygulamalı sunumunu yapar.

7. DAN

TEZ

Geleneksel Karate-DO sanatı ya da Spor Karate üzerine teknik,felsefi ya da sosyal açıdan yenilikçi açıklamalar ifade eden bir tez...