TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU

ASHIHARA KARATE

DAN İMTİHAN SORULARI

(1.2.3.4.5.6.7.Dan)

ASHIHARA KARATE

1.DAN İMTİHAN SORULARI

- KİHON

- UKE WAZA (BLOK TEKNİKLERİ)

- Sanchin Dachide: Seiken Soto Uke-Uchi Uke-Jodan Uke-Gedan Barai
- Kumite Dachide: Shuto Soto Uke-Uchi Uke -Jodan Uke-Gedan Barai
- Uchi Sune Uke-Soto Sune Uke- Hiji Hiza Double Block - Uchi Stop Kick-Soto Stop Kick-Body Stop Kick

- UCHİ WAZA (VURUŞ TEKNİKLERİ)

- Sanchin Dachide: SeikenTsuki -Seiken Ago Uchi-Uraken Ganmen- Uraken Sayu uchi-Uraken Hizo Uchi-
  Shuto Sakatsu uchi- Shuto Ganmen uchi- Shuto Hizo Uchi
- Kiba Dachide: Uraken Shita Uchi-Mawashi Hiji Uchi-Hiji Oroshi Uchi

-GERİ WAZA (AYAK TEKNİKLERİ)

1- Mawashi geri-Gedan, Chudan, Jodan
2- Ushiro geri
3- Ushiro mawashi geri
4- Yoko geri
5- İmtihan komisyonu, bütün ayak tekniklerini sorabilir.

-YOTSU NO RAİN (4 YOL-HAT)

- Boşta- Hitotsu -Futatsu-Mitsu-Yotsu No Rain
- Yotsu No Rain+Gyaku Zuki
- Yotsu No Rain+Gyaku Zuki+Mawashi Geri

- KATA

Shoshin no kata 1,2 Boşta ve Eşli uygulamasını 1.dan adayı yapar.
Khon no Kata 1,2 Boşta ve Eşli uygulamasını 1.dan adayı yapar.
Nage no Kata 1,2 Boşta ve Eşli uygulamasını 1.dan adayı yapar.

- GÜÇ, DAYANIKLILIK VE TEKNİK TESTİ

- Teknik kombinasyonlar ve lapa çalışması
- Şınav, bay 30,bayan 20 tekrar yapılacak
- Mekik, bay 50,bayan 40 tekrar yapılacak
- Çöküp kalkmak, bay 30, bayan 20 tekrar yapılacak

-KUMİTE (MÜSABAKA)

5 Kişi ile (resmi kumite kriterleri geçerlidir.) 1'er dakika müsabaka yapılacaktır

ASHIHARA KARATE

2.DAN İMTİHAN SORULARI

- KİHON
- UKE WAZA (BLOK TEKNİKLERİ)
- Sanchin Dachide: Seiken Soto Uke-Uchi Uke-Jodan Uke-Gedan Barai
- Kumite Dachide: Shuto Soto Uke-Uchi Uke -Jodan Uke-Gedan Barai
- Uchi Sune Uke-Soto Sune Uke- Hiji Hiza Double Block - Uchi Stop Kick-Soto Stop Kick-Body Stop Kick

- UCHİ WAZA (VURUŞ TEKNİKLERİ)
- Sanchin Dachide: SeikenTsuki -Seiken Ago Uchi-Uraken Ganmen Uchi- Uraken Sayu uchi- Uraken Hizo Uchi-
  Shuto Sakatsu uchi- Shuto Ganmen uchi- Shuto Hizo Uchi
- Kiba Dachide: Uraken Shita Uchi-Mawashi Hiji Uchi-Hiji Oroshi Uchi

-GERİ WAZA (AYAK TEKNİKLERİ)
- Mae geri-mawashi geri -uchi momo geri -yoko geri -ushiro geri -ushiro mawashi geri -kake geri -kakato geri -kansetsu geri -kinteki geri-hiza geri.

-YOTSU NO RAİN (4 YOL-HAT)
- Boşta- Hitotsu -Futatsu-Mitsu-Yotsu No Rain
- Yotsu No Rain+Gyaku Zuki
- Yotsu No Rain+Gyaku Zuki+Mawashi Geri
- Yotsu No Rain+Gyaku Zuki+Mawashi Uke+Maki komi nage

- KATA
- Kumite no kata 1
  Kumite no kata Eşli uygulamasını 2.dan adayı yapar.
  Nage no kata 3
  Nnage no kata 3 Eşli uygulamasını 2.dan adayı yapar.

- MAİ NO SABAKİ
- Yakın mesafede bölgeleri boşta ve eşli çalışma
- Orta mesafede bölgeleri boşta ve eşli çalışma
- Uzun mesafede bölgeleri boşta ve eşli çalışma

-KUMİTE (MÜSABAKA)
5 Kişi ile (resmi kumite kriterleri geçerlidir.) 1'er dakika müsabaka yapılacaktır.

ASHIHARA KARATE

3.DAN İMTİHAN SORULARI

- KİHON

- UKE WAZA (BLOK TEKNİKLERİ)

- Sanchin Dachide: Seiken Soto Uke-Uchi Uke-Jodan Uke-Gedan Barai
- Kumite Dachide: Shuto Soto Uke-Uchi Uke -Jodan Uke-Gedan Barai
- Uchi Sune Uke-Soto Sune Uke- Hiji Hiza Double Block - Uchi Stop Kick-Soto Stop Kick-Body Stop Kick

- UCHİ WAZA (VURUŞ TEKNİKLERİ)

- Sanchin Dachide: SeikenTsuki -Seiken Ago Uchi-Uraken Ganmen Uchi- Uraken Sayu uchi- Uraken Hizo Uchi-
  Shuto Sakatsu uchi- Shuto Ganmen uchi- Shuto Hizo Uchi
- Kiba Dachide: Uraken Shita Uchi-Mawashi Hiji Uchi-Hiji Oroshi Uchi

-GERİ WAZA (AYAK TEKNİKLERİ)

- Mae geri-mawashi geri -uchi momo geri -yoko geri -ushiro geri -ushiro mawashi geri -kake geri -kakato geri -kansetsu geri -kinteki geri-hiza geri.

-YOTSU NO RAİN (4 YOL-HAT)

- Boşta- Hitotsu -Futatsu-Mitsu-Yotsu No Rain
- Yotsu No Rain+Gyaku Zuki
- Yotsu No Rain+Gyaku Zuki+Mawashi Geri
- Yotsu No Rain+Gyaku Zuki+Mawashi Uke+Maki komi nage+Todome (son vuruş)

- KATA

- Kumite no Kata 2
- Kumite no kata Eşli uygulamasını 3.dan adayı yapar
- Jissen no kata 1
- Jissen no kata Eşli uygulamasını 3.dan adayı yapar

- MAİ NO SABAKİ

- Yakın mesafede bölgeleri çalışma (uygun bir kombinasyonla)
- Orta mesafede bölgeleri çalışma (uygun bir kombinasyonla)
- Uzun mesafede bölgeleri çalışma (uygun bir kombinasyonla)

-KUMİTE (MÜSABAKA)

5 Kişi ile (resmi kumite kriterleri geçerlidir.) 1'er dakika müsabaka yapılacaktır.

ASHIHARA KARATE

4.DAN İMTİHAN SORULARI

- KİHON
- UKE WAZA (BLOK TEKNİKLERİ)
- Sanchin Dachide: Seiken Soto Uke-Uchi Uke-Jodan Uke-Gedan Barai
- Kumite Dachide: Shuto Soto Uke-Uchi Uke -Jodan Uke-Gedan Barai
- Uchi Sune Uke-Soto Sune Uke- Hiji Hiza Double Block - Uchi Stop Kick-Soto Stop Kick-Body Stop Kick

- UCHİ WAZA (VURUŞ TEKNİKLERİ)
- Sanchin Dachide: SeikenTsuki -Seiken Ago Uchi-Uraken Ganmen Uchi- Uraken Sayu uchi- Uraken Hizo Uchi-
Shuto Sakatsu uchi- Shuto Ganmen uchi- Shuto Hizo Uchi
- Kiba Dachide: Uraken Shita Uchi-Mawashi Hiji Uchi-Hiji Oroshi Uchi

-GERİ WAZA (AYAK TEKNİKLERİ)
- Mae geri-mawashi geri -uchi momo geri -yoko geri -ushiro geri -ushiro mawashi geri -kake geri -kakato geri -kansetsu geri -kinteki geri-hiza geri.

-YOTSU NO RAİN (4 YOL-HAT)
- Boşta- Hitotsu -Futatsu-Mitsu-Yotsu No Rain
- Yotsu No Rain+Gyaku Zuki+Mawashi Geri
- Yotsu No Rain+Gyaku Zuki+Mawashi Uke+Maki komi nage+Todome (son vuruş)
- KATA
- Kumite no Kata 3
- Kumite no kata Eşli uygulamasını 4.dan adayı yapar
- Jissen no kata 2
- Jissen no kata Eşli uygulamasını 4.dan adayı yapar

- MAİ NO SABAKİ
- Yakın mesafede bölgeleri çalışma (uygun bir kombinasyonla)
- Orta mesafede bölgeleri çalışma (uygun bir kombinasyonla)
- Uzun mesafede bölgeleri çalışma (uygun bir kombinasyonla)

-KUMİTE (MÜSABAKA)
5 Kişi ile (resmi kumite kriterleri geçerlidir.) 1'er dakika müsabaka yapılacaktır.

ASHIHARA KARATE

5.DAN İMTİHAN SORULARI

- KİHON

- UKE WAZA (BLOK TEKNİKLERİ)

- Sanchin Dachide: Seiken Soto Uke-Uchi Uke-Jodan Uke-Gedan Barai
- Kumite Dachide: Shuto Soto Uke-Uchi Uke -Jodan Uke-Gedan Barai
- Uchi Sune Uke-Soto Sune Uke- Hiji Hiza Double Block - Uchi Stop Kick-Soto Stop Kick-Body Stop Kick

- UCHİ WAZA (VURUŞ TEKNİKLERİ)

- Sanchin Dachide: SeikenTsuki -Seiken Ago Uchi-Uraken Ganmen Uchi- Uraken Sayu uchi- Uraken Hizo Uchi-
  Shuto Sakatsu uchi- Shuto Ganmen uchi- Shuto Hizo Uchi
- Kiba Dachide: Uraken Shita Uchi-Mawashi Hiji Uchi-Hiji Oroshi Uchi

-GERİ WAZA (AYAK TEKNİKLERİ)

- Mae geri-mawashi geri -uchi momo geri -yoko geri -ushiro geri -ushiro mawashi geri -kake geri -kakato geri -kansetsu geri -kinteki geri-hiza geri.

-YOTSU NO RAİN (4 YOL-HAT)

- Boşta- Hitotsu -Futatsu-Mitsu-Yotsu No Rain
- Yotsu No Rain+Gyaku Zuki
- Yotsu No Rain+Gyaku Zuki+Mawashi Geri
- Yotsu No Rain+Gyaku Zuki+Mawashi Uke+Maki komi nage+Todome (Son vuruş)

- KATA

- Kumite no Kata 4
- Kumite no kata 4 Eşli uygulamasını 5.dan adayı yapar
- Nage no Kata 4
- Nage no Kata 4 Eşli uygulamasını 5.dan adayı yapar.

- MAİ NO SABAKİ

- Yakın mesafede bölgeleri çalışma (uygun bir kombinasyonla)
- Orta mesafede bölgeleri çalışma (uygun bir kombinasyonla)
- Uzun mesafede bölgeleri çalışma (uygun bir kombinasyonla)

-KUMİTE (MÜSABAKA)

5 Kişi ile (resmi kumite kriterleri geçerlidir.) 1'er dakika müsabaka yapılacaktır.

ASHIHARA KARATE

6.DAN İMTİHAN SORULARI

- KİHON

- **UKE WAZA (BLOK TEKNİKLERİ)**
- İmtihan komisyonu 1.2.3.4.5. Dan ve önceki kyular daki bütün blok tekniklerinden istediklerini sorabilir.

- **GERİ WAZA (AYAK TEKNİKLERİ)**
- İmtihan komisyonu 1.2.3.4.5. Dan ve önceki kyular daki bütün ayak tekniklerinden istediklerini sorabilir.

-YOTSU NO RAİN (4 YOL-HAT)

- Boşta- Hitotsu -Futatsu-Mitsu-Yotsu No Rain
- Yotsu No Rain+Gyaku Zuki
- Yotsu No Rain+Gyaku Zuki+Mawashi Geri
- Yotsu No Rain+Gyaku Zuki+Mawashi Uke+Maki komi nage+Todome (Son vuruş)

- **KATA**
- Kumite no Kata 5
- Kumite no Kata 5 Eşli uygulamasını 6.dan adayı yapar.

- **MAİ NO SABAKİ**
- Yakın mesafede bölgeleri boşta ve eşli çalışma
- Orta mesafede bölgeleri boşta ve eşli çalışma
- Uzun mesafede bölgeleri boşta ve eşli çalışma

-KUMİTE (MÜSABAKA)

5 Kişi ile (resmi kumite kriterleri geçerlidir.) 1'er dakika müsabaka yapılacaktır.

ASHIHARA KARATE 7.DAN İMTİHAN SORULARI

1-Sporcu seçtiği bir süper katanın eşlli uygulamasını yapar.
2-Sporcu en az 20 farklı el ve ayak tekniklerinden oluşan, kata formatında özgün kombinasyon hazırlayarak, 7 nüsha imtihan komisyonuna verir ve uygulamasını yapar.
Örnek aşağıda.

