

**Α. Σ. ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ Ο ΑΝΑΤΕΛΛΩΝ ΗΛΙΟΣ Δ. ΠΕΙΡΑΙΩΣ**

**ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΥΛΗ**

**Μαύρη Ζώνη 1 DAN**

**KIHON**

1. Mae geri jodan, Sanbon zuki (zenkutsu dachi)
2. Age uke (kokutsu dachi), Uraken Gyaku zuki (zenkutsu dachi),  
Mae geri Gedan Barai
3. Soto uke (zenkutsu dachi), Yoko empi (Kiba dachi), Tate Shuto uke,  
Yoko geri Kekomi, Haito jodan (zenkutsu dachi)
4. Uchi uke (kokutsu dachi), Kizami Mawashi Geri, Uraken Gyaku zuki  
(zenkutsu dachi), Mae geri Gedan Barai
5. Kokutsu dachi Shuto uke, Kizami Mae Geri, Nukite (zenkutsu dachi),  
Kokutsu dachi Shuto uke - ΜΠΡΟΣΤΑ
6. Kokutsu dachi Shuto uke, Kizami Mae Geri, Nukite (zenkutsu dachi),  
Kokutsu dachi Shuto uke - ΠΙΣΩ
7. Mae geri Mawashi Geri (ίδιο πόδι) Uraken Gyaku zuki (ελ. Στάση)
8. Yoko Geri Kekomi Uraken Gyaku zuki (ελεύθερη στάση)
9. Ushiro- Geri Uraken Gyaku zuki (ελεύθερη στάση)
10. Ura Mawashi Geri Uraken Gyaku zuki (ελεύθερη στάση)
11. Mae Geri, Yoko Geri Kekomi, Mawashi Geri, Ushiro Geri Uraken  
Gyaku Zuki
12. Mae Geri, Yoko Geri Kekomi, Mawashi Geri, Ushiro Geri Uraken  
Gyaku Zuki
13. Sanbon Geri (το ίδιο πόδι 3 χτυπήματα)  
Mae Geri, Yoko Geri Kekomi, Ushiro Geri (3 φορές)

## **RENZOKU WAZA**

(Συνδυασμός τεχνικών αριθ.1)

Mae Geri jodan Oi zuki jodan, Gyaku zuki chudan, βήμα πίσω Gedan Barai Gyaku zuki chudan, βήμα μπροστά Mawashi Geri jodan, Uraken jodan, Oi zuki chudan (mawate το ίδιο)

## **KATA**

Ο εξεταζόμενος επιλέγει και εκτελεί υποχρεωτικά ένα (1) kata

από τα κάτωθι:

1. Bassai Dai
2. Kanku Dai
3. Jion
4. Enpi
5. Hangetsu

Οι εξεταστές επιλέγουν ένα (1) ή και περισσότερα kata από τα:

Heian και Tekki Shodan

## **Kumite**

Jiyu Ippon

Jiyu Kumite