

# SHOTOKAN KARATE CURRICULUM

## ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΥΛΗ

### 6th KYU (Πράσινη Ζώνη) – Green Belt



#### ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

- E San Bon zuki(4 φορές)
- Π Age - uke jodan, Uraken jodan, Gyaku - zuki chudan (4 φορές)
- E Soto - uke chudan, Kiba dachi enpi (4 φορές)
- Π Uchi - uke chudan, Kizami - zuki jodan, Gyaku - zuki chudan  
(4 φορές)
- E Kokutsu dachi shuto - uke, Zenkutsu dachi nukite, Kokutsu dachi shuto – uke  
(4 φορές)
- Π Kokutsu dachi shuto - uke, Zenkutsu dachi nukite, Kokutsu dachi shuto – uke  
(4 φορές)

#### ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ

- 4 Mae - geri chudan, Gyaku - zuki chudan (Mawate)
- 4 Mae - geri jodan, Gyaku - zuki jodan (Mawate)
- 4 Mawashi - geri chudan, Gyaku - zuki chudan (Mawate)
- 4 Mawashi - geri jodan, Gyaku - zuki jodan (Mawate)
- Ren - geri: mae - geri chudan, mawasi - geri jodan (2 φορές και μετά mawate)
- Ren - geri: mae - geri chudan, mawasi - geri jodan (2 φορές και μετά mawate)
- Kiba dachi yoko - geri keage (3 φορές και μετά mawate)
- Kiba dachi yoko - geri keage (3 φορές και μετά mawate)
- Kiba dachi yoko - geri kekomi (3 φορές και μετά mawate)
- Kiba dachi yoko - geri kekomi (3 φορές και μετά mawate)

## ΚΑΤΑ

Heian Sandan (20 - Ειρηνικός Νους 3)



## ΚΥΜΙΤΕ

### Κihon Ippon

Επίθεση: oi - zuki jodan      Άμυνα: age-uke, gyaku-zuki chudan

Επίθεση: oi - zuki chudan      Άμυνα: soto - uke, gyaku - zuki chudan

Επίθεση: mae - geri chudan      Άμυνα: gedan barai, gyaku - zuki chudan

### Παρατηρήσεις

Zuki - Tsuki: γροθιά

Geri: λάκτισμα

Uke: άμυνα

Dachi: στάση