



日本空手松涛連盟

**Japan Karate Shoto Federation Magyarország**

**(JKS Hungary)**

**VIZSGAANYAG**

2012 ©

## 10 – 9. Kyu

### ***Kihon:***

Zenkutsu-dachi Gedan barai

1. Chudan Oi-zuki (előre)
2. Jodan Age-uke (hátra)
3. Chudan Soto-uke (előre)
4. Gedan Barai (hátra)
5. Morote gedan-barai, Mae-geri (előre)
6. Kokutsu-dachi, Shutou-uke (hátra)

### ***Kumite:***

- Sanbon-Kumite (Jodan Oi-zuki, Chudan Oi, zuki)

### ***Kata:***

- JO NO KATA

## 8. – 7. Kyu

### ***Kihon:***

Zenkutsu-dachi Gedan Barai

1. Chudan Oi-zuki (előre)
2. Jodan Age-uke (hátra)
4. Gedan Barai (hátra)
5. Chudan Uchi-uke (előre)
6. Gedan Barai (hátra)
7. Jiyu-Kamae, Mae-geri (előre)
8. Mawashi geri (előre)
9. Kiba-dachi Yoko geri Ke-age
10. Kiba-dachi Yoko geri Ke-komi

### ***Kumite:***

- Gohon-Kumite (Jodan Oi-zuki, Chudan Oi-zuki, Mae-geri)

### ***Kata:***

- 8. Kyu: Heian Shodan
- 7. Kyu: Heian Nidan



## 6. – 5. – 4. Kyu

### ***Kihon***

Zenkutsu- dachi Gedan-Barai

1. Chudan Oi-zuki (előre)
2. Jodan Age-uke Gyaku-zuki (hátra)
3. Chudan Soto-uke Gyaku-zuki (előre)
4. Koukutsu-dachi Shutou-uke (hátra)
5. Gedan Barai , Nekoashi-dachi Chudan Uchi- uke, Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki (előre)

6. Mae- geri, Oi-zuki (előre)
7. Mawashi -geri (előre)
8. Kiba-dachi, Yoko geri Keage
9. Kiba dachi, Yoko geri Kekomi
10. Zenkutsu dachi, Forgás előre Ura-ken, Gyaku-zuki

### ***Kumite:***

- Kihon Ippon Kumite (Jodan Oi-zuki, Chudan Oi-zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri)

### ***Kata:***

- 6. Kyu: Heian Sandan
- 5. Kyu: Heian Yondan, Junro Shodan
- 4. Kyu: Heian Godan, Junro Nidan

## 3. - 2. – 1. Kyu

### ***Kihon***

Zenkutsu-dachi Gedan-Barai

1. Sanbon-zuki (előre)
2. Jodan Age- uke, Mae-geri, Gyaku-zuki (hátra)
3. Chudan Soto-uke, Kiba-dachi Enpi (előre)
4. Koukutsu-dachi Shutou- uke, Nukite (hátra)
5. Gedan Barai, Nekoashi- dachi Uchi- uke , Zenkutsu -dachi Ura - zuki, Gyaku-zuki (előre)
6. Zenkutsu dachi, Azonos lábbal Mae-geri, Mawashi-geri (előre)
7. Ushiro-geri (előre)
8. Kiba-dachi, Lábcserevel Yoko Ke-age Ke-komi
9. Jodan Shutou-uchi, Forgás előre Enpi, visszafordulás Jodan Shutou- uchi
10. Yori-ashi Gyaku-zuki, Előre Gedan Barai, Yori-ashi Gyaku-zuki, Gedan Barai

### ***Kumite:***

- Jiyu Ippon Kumite (Jodan Oi-zuki, Chudan Oi-zuki, Mae-geri , Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri)



**Kata:**

- 3. Kyu: Tekki Shodan, Junro Sandan
  
- 2. Kyu:
  - Heian Shodan ~ Tekki Shodan, Junro Yondan
  - Tokui Kata (Választott kata)
  
- 1. Kyu:
  - Heian Shodan ~ Tekki Shodan, Junro Godan,
  - Tokui Kata (Választott kata)

**Shodan**

**Kihon**

- Zenkutsu-dachi Gedan-Barai
1. Hosszan Sanbon-zuki (előre)
  2. Jodan Age-uke, Mae-geri , Gyaku-zuki (hátra)
  3. Chudan Soto-uke, Kiba-dachi Enpi, Zenkutsu-dachi Ura-ken Gyaku-zuki (előre)
  4. Koukutsu-dachi Shuto-uke, Kizami Mae-geri Nukite (hátra)
  5. Gedan Barai, Nekoashi-dachi Chudan Uchi-uke, Zenkutsu-dachi Ura-zuki, Yori-ashi Gyaku-zuki (előre)
  6. Azonos lábbal Mae-geri, Mawashi-geri, Gyaku-zuki (előre)
  7. Ushiro-geri, Gyaku-zuki (előre)
  8. Forgás: Ura-ken, Gyaku-zuki (előre)
  9. Zenkutsu dachi, Azonos lábbal Yoko Ke-age, Ke-komi (előre)
  10. Jodan Soto-uke, Befelé Yori-ashi Gedan Barai, Első lábbal Mae-geri, Gyaku-zuki (előre)

**Kumite:**

- Jiyu Ippon Kumite (Jodan Oi-zuki, Chudan Oi- zuki, Mae-geri , Yoko-geri , Mawashi-geri, Ushiro-geri)

**Kata:**

- Heian Shodan ~ Tekki Shodan
- Junro Shodan ~ Junro Godan
- Tokui Kata (Választott kata)



## Nidan

### **Kihon**

Jiyu-Kamae

1. Hosszan előre Kizami-zuki, Sanbon-zuki
2. Hosszan előre Kizami-zuki, Gyaku-zuki
3. Hátra Age-uke, előre Mawashi-geri, Ushiro-geri, Ura-ken, Gyaku-zuki
4. Előre Mawashi-geri, előre Ashi-Barai, Gyaku-zuki
5. Hosszan előre Kizami-zuki, Mae-geri, Oi-Zuki
6. Helyben: azonos lábbal Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri

### **Kumite:**

- Jiyu Kumite

### **Kata:**

- Shitei Kata (Bassai-Dai, Kanku-Dai, Enpi, Jion, Junro Kata)
- Tokui Kata (Választott kata)

## Sandan

### **Kumite:**

- Jiyu Kumite

### **Kata:**

- Shitei Kata (Bassai-Dai, Kanku-Dai, Enpi, Jion, Jitte, Gankaku, Hangetsu, Junro Kata)
- Tokui Kata (Választott kata)

## Yondan

### **Kumite:**

- Jiyu Kumite
- Ha a Jiyu Kumite végrehajtása valamiért akadályoztatott, úgy Karate tanulmánnal helyettesíthető. A Jiyu Kumite a preferált.

### **Kata:**

- Shitei Kata (Minden Shotokan Kata és Junro Kata)
- Tokui Kata (Választott kata)