

KARATE EĞİTİM BASAMAKLAMASI



GENÇLİK
VE SPOR
HİZMETLERİ
DAİRESİ
BAŞKANLIĞI

SPOR
İSTANBUL

SEVİYELER

BECERİLER

KUŞAK TEKNİKLERİ

MALZEMELER

BEYAZ KUŞAK

- Dojo Adabı ve Tanışma
- Temel Yumruk Çalışmaları
- Temel Tekme Çalışmaları
- Kombine Tekme ve Yumruk Çalışmaları
- Kata Çalışmaları
- Kumite Hazırlığı
- Kata Gösterisi ve Mini Turnuva

KIHON

- Oi Tsuki Jodan (Zenkutsu dachi)
- Oi Tsuki Chudan (Zenkutsu dachi)
- Age Ude Uke (Zenkutsu dachi)
- Sote Ude Uke (Zenkutsu dachi)
- Uchi Ude Uke (Zenkutsu dachi)
- Gedan Barai (Zenkutsu dachi)
- Shute Uke (Kokutsu dachi)
- Mae Geri (Zenkutsu dachi)
- Yoko Geri (Zenkutsu dachi)
- Mawashi Geri (Zenkutsu dachi)

GOHON KUMİTE

- Oi Tusuki Jodan
- Oi Tusuki Chudan

KATA

- Heian Shodan

- Karate Gi
- Ayna
- Hedef Darbe Yastığı
- Tekme Darbe Yastığı
- Yumuşak Eldiven
- Tatami
- Antrenman Kukası
- Antrenman Tabağı
- Slalom Çubuğu
- Skor Kartı