

تاریخ:

شماره آزمون:

« آزمون کمر بند رنگی سبک کوشیکی کاراته »

نام و نام خانوادگی:

سن:

نام مربی:

استان:

باشگاه:

کمر بند آبی	
شناخت کوشیکی	معنی ☐ تاریخچه ☐
احترامات	ورود و خروج (رسپکت/ری) آداب ایستادن در هنگام آموزش (ردی استنس / یوی)
ضربات دست	ضربه مشت مستقیم دست جلو (جب پانچ - ریورز پانچ/مایتیه زوکی-میکی زوکی) ضربه مشت عمودی به جلو (جونس کومی) ضربه مشت مستقیم در ضد حمله دست جلوی حریف ضربه هوک جمع (مواشی زوکی) ضربه هوک باز ضربه هوک دنده (شاول یا بادی شات / یوکو زوکی) ضربه کراس ضربه آپرکات کلاسیک با دفاع داک برای دنده (شیتا) ضربه آپرکات ساده برای آبگاه یا فک (اورا زوکی) ضربه آپرکات به صورت باز (تاراند) ضربه با پشت مشت از بالا (همرفیست / کنتسویی اوچی) ضربه با تیغه خارجی دست (اگسترنال بلید استریک، شوتو مواشی) ضربه با تیغه داخلی دست (اینترنال بلید استریک - هایتو زوکی) ضربه با کف دست (تی شو) ضربه با پاشنه دست (موروته سی ریوتو زوکی) ضربه با پشت مشت یا بغل مشت (بک پانچ، بک فیست / اوراکن اوچی) ضربه بک پانچ با چرخش ۱۸۰ (ترنینگ بک پانچ/اوشیرو اوراکن اوچی) ضربه البو به صورت فشاریو هل دادن با ساعد (پوش البو / که کومه امپی اوچی) ضربه البو از پایین به بالا (رایزینگ البو / امپی اوچی)

☐ ضربه البو از جلو به عقب (بک البو / اوشیرو امپی اوچی) ☐ ضربه البو از بغل با آرنج (راند هاوس البو / امپی مواشی چودان یا جودان اوچی) ☐ ضربه البو با چرخش ۱۸۰ (ترنینگ البو)	
☐ داخل به خارج و عکس (اینساید کیک و اوت سایت کیک/کاکوتوگری) ☐ ضربه با سینه پا (فرانت کیک/ مائه گری) ☐ ضربه با سینه پا اما با فشار لگن (پوش فرانت کیک/که کومه مائه گری) ☐ ضربه دورانی پا برای سفید ران (راندهاوس کیک -لوکیک / مواشی گدان) ☐ ضربه فرانت کیک با پاشنه (هیل فرانت) ☐ ضربه با تیغه خارجی پا از داخل با خارج (اوچی مواشی) ☐ ضربه با پاشنه پا از خارج یخ داخل (عکس کیک) ☐ ضربه میدل کیک (مواشی چودان گری) ☐ ضربه های کیک (مواشی جودان گری) ☐ ضربه راندهاوس کیک برشی ☐ ضربه دورانی با ساق از روبرو (راندهاوس کیک چست لول) ☐ ضربه لگد از پهلوی (سایدکیک /یوگو گری) ☐ ضربه با زانو (فرانت نی کیک/ هیزا گری) ☐ ضربه زانو با دوران (راندهاوس نی کیک/مواشی هیزاگری) ☐ ضربه لگد از پشت (بک کیک/ اوشیرو که آگه ، اوشیرو گری) ☐ ضربه دورانی با سینه پا(راندهاوس کیک بال آل فوت،مواشی کوشی گری) ☐ ضربه ساید کیک با چرخش ۱۸۰ (ترنینگ ساید کیک/اوشیرو که کومه) ☐ ضربه پرنده زانو (جامپینگ نی کیک/توبی هیزا گری) ☐ ضربه چرخشی پا از خارج به داخل (روتیشنال اوت ساید کیک/اوشیرو کاکاتو گری) ☐ ضربه ساید کیک با چرخش کامل (راند بک کیک) ☐ ضربه ساید کیک از زاویه ۴۵ و زدن ضربه با کف پا و پاشنه (هوک کیک/اورا مواشی) ☐ جارو کردن ها (سوئیپ / آشی بارای)	ضربات پا
☐ دفاع درجا رو به پائین (اویشن/اوساکه اوکه) ☐ چرخش ۹۰ درجه (ساید استپ/تای ساباکی) ☐ چرخش ۴۵ درجه (فیلیپ/ تای تاینوسن) ☐ دفاع اسلیپ یا داک / یوگو فوری می ☐ دفاع U یا رولینگ / مای کاگامی ☐ دفاع کنت / مای سوری می	دفاعها با بدن
☐ دفاع مشت مستقیم با یک دست هم جهت (هیراته بارای اوکه) ☐ دفاع مشت مستقیم با ساعد یک دست رو به بیرون (اوده اوکه)	دفاعها با دست

دفاع مشت مستقیم با ساعد یک دست رو به داخل (شوتو اوکه)	☐	
دفاع مشت مستقیم برای پیشانی با ساعد رو به بالا	☐	
دفاع مشت مستقیم با کف دست رو به پائین (اوسای اوکه)	☐	
دفاع ضربات مشت با دو دست (دوبل)	☐	
دفاع ضربه لگد داخل به خارج یا عکس با دو دست	☐	
دفاع ضربه سینه پا یا فرانت کیک (گایوان اوکه)	☐	
دفاع با ساعد برای هوک (ناقاشی اوکه)	☐	
دفاع میدل کیک با دست هم جهت	☐	
دفاع میدل کیک با دست مخالف جهت	☐	
دفاع ساید کیک	☐	
گرفتن ضربات پای دورانی حریف (آشی اوتوری)	☐	
دفاع ضربه سینه پا از جلو با ساق	☐	دفاع با پا
دفاع ضربه لوکیک یا گدان با زانو/ ساق	☐	
دفاع میدل کیک با دو دست	☐	
دفاع بک کیک با فرانت کیک	☐	
دفاع راند بک کیک و ضربه لوکیک یا سوئیگ	☐	
مورد تایید	☐	شادو
مورد تایید	☐	۵ ترکیب مبارزاتی
مورد تایید	☐	میت
مورد تایید	☐	کیسه (اختیاری)
نای هانچی	☐	کاتا (پیشنهادی)
شنا ۳۵	☐	بدنسازي
دراز نشست ۳۵	☐	
اسکوات ۳۰	☐	
بارفیکس ۳	☐	
مورد تایید	☐	مبارزه (اختیاری)
قبول	☐	تایید/ رد ممتحنان

کمر بند:

استان / باشگاه:

هنر جوی:

شرکت کننده :

تاریخ آزمون:

نظرات ممتحنان:

نام ممتحن	آیتم	نظر
	تکنیک	
	شادو و ترکیب	
	مبارزه	
	بدنسازی	
	کیسه و میت	
	کاتا	