



# باسمہ تعالیٰ

تاریخ:

شماره آزمون:

## « آزمون کمر بند رنگی سبک کوشیکی کاراته »

نام و نام خانوادگی:

سن:

نام مربی:

استان:

باشگاه:

| کمر بند زرد   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| شناخت کوشیکی  | <input type="checkbox"/> معنی<br><input type="checkbox"/> تاریخچه                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| احترامات      | <input type="checkbox"/> ورود و خروج (رسپکت/ری)<br><input type="checkbox"/> آداب ایستادن در هنگام آموزش (ردی استنس / یوی)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ضربات دست     | <input type="checkbox"/> ضربه مشت مستقیم دست جلو (جب پانچ- ریورز پانچ/هایته زوکی-میکی زوکی)<br><input type="checkbox"/> ضربه مشت عمودی به جلو (جونس کومی)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ضربات پا      | <input type="checkbox"/> داخل به خارج و عکس (اینساید کیک و اوت سایت کیک/کاکوتوگری)<br><input type="checkbox"/> ضربه با سینه پا (فرانت کیک/مائه گری)<br><input type="checkbox"/> ضربه با سینه پا اما با فشار لگن (پوش فرانت کیک/که کومه مائه گری)<br><input type="checkbox"/> ضربه دورانی پا برای سفید ران (راندھاوس کیک -لوکیک / مواشی گدان)                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| دفاعها با بدن | <input type="checkbox"/> دفاع درجا رو به پائین (اویشن/اوساکه اوکه)<br><input type="checkbox"/> چرخش ۹۰ درجه (ساید استپ/تای ساباکی)<br><input type="checkbox"/> چرخش ۴۵ درجه (فیلیپ/تای تاینوسن)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| دفاعها با دست | <input type="checkbox"/> دفاع مشت مستقیم با یک دست هم جهت (هیراته بارای اوکه)<br><input type="checkbox"/> دفاع مشت مستقیم با ساعد یک دست رو به بیرون (اوده اوکه)<br><input type="checkbox"/> دفاع مشت مستقیم با ساعد یک دست رو به داخل (شوتو اوکه)<br><input type="checkbox"/> دفاع مشت مستقیم برای پیشانی با ساعد رو به بالا<br><input type="checkbox"/> دفاع مشت مستقیم با کف دست رو به پائین (اوسای اوکه)<br><input type="checkbox"/> دفاع ضربات مشت با دو دست (دوبل بلاک / کورو اوکه)<br><input type="checkbox"/> دفاع ضربه لگد داخل به خارج یا عکس با دو دست<br><input type="checkbox"/> دفاع ضربه سینه پا یا فرانت کیک (گایوان اوکه) |
| دفاع با پا    | <input type="checkbox"/> دفاع ضربه سینه پا از جلو با ساق<br><input type="checkbox"/> دفاع ضربه لوکیک یا گدان با زانو/ ساق                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|              |                          |                   |
|--------------|--------------------------|-------------------|
| مورد تایید   | <input type="checkbox"/> | شادو              |
| مورد تایید   | <input type="checkbox"/> | ۵ ترکیب مبارزاتی  |
| مورد تایید   | <input type="checkbox"/> | میت               |
| مورد تایید   | <input type="checkbox"/> | کیسه ( اختیاری)   |
| نی هانچی     | <input type="checkbox"/> | کاتا ( اختیاری)   |
| شنا ۲۰       | <input type="checkbox"/> | بدنسازي           |
| دراز نشست ۲۰ | <input type="checkbox"/> |                   |
| اسکوات ۱۵    | <input type="checkbox"/> |                   |
| مورد تایید   | <input type="checkbox"/> | مبارزه ( اختیاری) |
| قبول         | <input type="checkbox"/> | تایید/ رد ممتحنان |

کمر بند:

استان / باشگاه:

هنرجوی:

شرکت کننده:

تاریخ آزمون:

نظرات ممتحنان:

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