

تاریخ:

شماره آزمون:

« آزمون کمر بند رنگی سبک کوشیکی کاراته »

نام و نام خانوادگی:

سن:

نام مربی:

استان:

باشگاه:

کمر بند سبز	
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-میکي 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 آگاه 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)
ضربات پا	☐ داخل به خارج و عکس (اینساید کیک و اوت سایت کیک/اکاوتوگری) ☐ 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 بخ 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)	
☐ 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 برای اوکه) ☐ دفاع مشت مستقیم با ساعد یک دست رو به بیرون (اوده اوکه) ☐ 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 (دابل) ☐ 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 ضربه لگد مستقیم (فرانت کیک / مائه گری)	دفاع‌ها با دست
☐ دفاع ضربه سینه پا از جلو با ساق ☐ دفاع ضربه لوکیک یا گدان با زانو/ ساق ☐ دفاع میدل کیک با دو دست	دفاع با پا

شادو	☐	مورد تایید
۵ ترکیب مبارزاتی	☐	مورد تایید
میت	☐	مورد تایید
کیسه (اختیاری)	☐	مورد تایید
کاتا (پیشنهادی)	☐	نی هانچی
بدنسازی	☐	شنا ۲۵
	☐	دراز نشست ۲۵
	☐	اسکوات ۲۵
	☐	بارفیکس ۱
مبارزه (اختیاری)	☐	مورد تایید
تایید/ رد ممتحنان	☐	قبول

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	