



باسمہ تعالیٰ

تاریخ:

شماره آزمون:

« آزمون کمر بند رنگی سبک کوشیکی کاراته »

نام و نام خانوادگی:

سن:

نام مربی:

استان:

باشگاه:

کمر بند قهوه ای	
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/مایتہ 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 اپرکات 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 (موروتہ 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/وشیرو 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) ☐ ضربه پرنده مشت مستقیم دست (جامپینگ جب پانچ، ریورز پانچ) ☐ ضربه بک پانچ چرخشی (اسپیننگ بک پانچ، اوشیرو اوراکن اوچی) ☐ ضربه البو چرخشی (اسپیننپ البو، اوشیرو امپی)	
☐ 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 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 پهلو (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/ورا مواشی) ☐ جارو کردن ها (سوئیپ / آشی بارای) ☐ ضربه بک کیک پرنده (جامپینگ بک کیک/ توبی اوشیرو گری) ☐ ضربه پرنده با چرخش خارج به داخل پا (جامپینگ اوت ساید کیک) ☐ ضربه چرخشی و پرنده با روی پا (فیلپینی،توبی اوشیرو اورمواشی)	ضربات پا
☐ دفاع درجا رو به پائین (اویشن/اوساکه اوکه)	دفاع ها با بدن

چرخش ۹۰ درجه (ساید استپ/تای ساباکی)	☐	
چرخش ۴۵ درجه (فیلیپ/تای تاینوسن)	☐	
دفاع اسلیپ یا داک / یوکو فوری می	☐	
دفاع U یا رولینگ / مای کاگامی	☐	
دفاع کنت / مای سوری می	☐	
دفاع مشت مستقیم با یک دست هم جهت (هیراته بارای اوکه)	☐	دفاع‌ها با دست
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 (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)
وان کان و نیجوشیهو (کمیته کیهون – کمیته کاتا)	☐	کاتا (پیشنهادی)
شنا ۵۰	☐	بدنسازی
دراز نشست ۶۰	☐	
اسکوات ۴۰	☐	
بارفیکس ۵	☐	

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	