



باسمہ تعالیٰ

تاریخ:

شماره آزمون:

« آزمون کمر بند رنگی سبک کوشیکی کاراته »

نام و نام خانوادگی:

سن:

نام مربی:

استان:

باشگاه:

کمر بند نارنجی	
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
ضربات پا	☐ 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/کاه 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)
دفاعها با بدن	☐ 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 / یوکو فوری می	
☐	دفاع U یا رولینگ / مای کاگامی	
☐	دفاع کنت / مای سوری می	
☐	دفاع مشت مستقیم با یک دست هم جهت (هیراته برای 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 ضربه سینه پا از جلو با ساق	دفاع با پا
☐	دفاع ضربه لوکیک یا گدان با زانو/ ساق	
☐	دفاع میدل کیک با دو دست	
☐	مورد تایید	شادو
☐	مورد تایید	۵ ترکیب مبارزاتی
☐	مورد تایید	میت
☐	مورد تایید	کیسه (اختیاری)
☐	نی هانچی	کاتا (اختیاری)
☐	شنا ۲۲	بدنسازی
☐	دراز نشست ۲۲	
☐	اسکوات ۱۸	
☐	مورد تایید	مبارزه (اختیاری)
☐	قبول	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	