

**TÜRKİYE WUSHU FEDERASYONU**  
**BUDOKAIDO KYOKUSHIN SPOR BRANŞI**  
**DAN SINAVI SORUMLULUKLARI**

<b>Branş</b>	<b>1. Dan (14-16 Yaş)</b>	<b>2. Dan (16-19 Yaş)</b>	<b>3. Dan (19-23 Yaş)</b>	<b>4. Dan (23-28 Yaş)</b>	<b>5. Dan (28 Yaş ve üzeri)</b>
<b>BU DO KA ID O KY OK US HI N</b>	<p><b>Tsuki</b> Toho Uchi, Jodan Age Tsuki</p> <p><b>Uke</b> Morote Haito Uchi Uke</p> <p><b>Renroku ( Gohon Geri )</b> Mawashi Geri – Ushiro Mawashi Geri – Jodan Mae Geri – Mawashi Geri – Ushiro Mawashi Geri</p> <p><b>Kata ( Bunkai )</b> Pinan ura ( Sono Ichi, Sono Ni, Sono San, Sono Yon, Sono Go ), Saifa</p> <p><b>Dayanıklılık (Ortak Uygulama)</b> 40 Şınav, 70 Mekik, 50 Zıplayarak Squat, Kendi Bel Yüksekliğinden 30cm Yüksekçe Tobi Geri İle Dokunmak</p> <p><b>Kumite (Ortak Uygulama)</b> Jyu Kumite – 7x60 Saniye ( Korumalı, Kontrollü, Değişmeli, Süratli, Kararlı, Mesafe Kontrollü )</p> <p><b>Tame Shiwari (Ortak Uygulama)</b> 7 Tahta ( 30cm x 20cm x 2.2cm ) Seiken Tsuki, Mawashi Geri Chusoku, Ushiro Mawashi Geri</p> <p><b>Oyun Kuralları / KWF (Ortak Uygulama)</b> Tatamiye giriş ve çıkış, Yaş ve Kategoriler, Kategorilere göre Giysi ve koruyucu donanımlar, Müsabaka süreleri, Puanlamalar, Cezalar, Kategorilere göre yasak teknikler.</p> <p><b>Yazılı Sınav (Ortak Uygulama)</b> Temel ve Genel bilgiler</p>	<p><b>Kihon: El ve ayak teknikleri, blok ve ataklar</b></p> <p><b>Kata ( Bunkai )</b> Seiienchin, Seipai</p> <p><b>Dayanıklılık (Ortak Uygulama)</b> 60 Şınav, 100 Mekik, 60 Zıplayarak Squat Kendi Bel Yüksekliğinden 30cm Yüksekçe Tobi Geri İle Dokunmak</p> <p><b>Kumite (Ortak Uygulama)</b> Jyu Kumite – 10x60 Saniye (Yüksek Gard, Denge, Değişmeli, Nefes, Kime, Hız, Mesafe)</p> <p><b>Tame Shiwari (Ortak Uygulama)</b> 8 Tahta ( 30cm x 20cm x 2.2cm ) Seiken Tsuki, Mawashi Geri Chusoku, Ushiro Mawashi Geri</p> <p><b>Yazılı Sınav (Ortak Uygulama)</b> Temel ve Genel bilgiler</p> <p><b>Oyun Kuralları / KWF (Ortak Uyg.)</b> Tatamiye giriş ve çıkış, Yaş ve Kategoriler, Kategorilere göre Giysi ve koruyucu donanımlar, Müsabaka süreleri, Puanlamalar, Cezalar, Kategorilere göre yasak teknikler.</p>	<p><b>Kihon: El ve ayak teknikleri, blok ve ataklar</b></p> <p><b>Kata ( Bunkai )</b> Garyu, Kanku</p> <p><b>Dayanıklılık (Ortak Uygulama)</b> 80 Şınav, 140 Mekik, 80 Zıplayarak Squat Kendi Bel Yüksekliğinden 30cm Yüksekçe Tobi Geri İle Dokunmak</p> <p><b>Kumite (Ortak Uygulama)</b> Jyu Kumite – 15x60 Saniye (Yüksek Gard, Denge, Değişmeli, Nefes, Kime, Hız, Mesafe)</p> <p><b>Tame Shiwari (Ortak Uyg.)</b> 10 Tahta (30cm x 20cm x 2.2cm ) Sekien Tsuki, Mae Geri Chusoku, Ushiro Mawashi Geri</p> <p><b>Yazılı Sınav (Ortak Uygulama)</b> Temel ve Genel bilgiler</p> <p><b>Oyun Kuralları / KWF (Ortak Uygulama)</b> Tatamiye giriş ve çıkış, Yaş ve Kategoriler, Kategorilere göre Giysi ve koruyucu donanımlar, Müsabaka süreleri, Puanlamalar, Cezalar, Kategorilere göre yasak teknikler.</p>	<p><b>Kihon: El ve ayak teknikleri, blok ve ataklar</b></p> <p><b>Kata ( Bunkai )</b> Sushi Ho</p> <p><b>Dayanıklılık (Ortak Uygulama)</b> 75-100 arası Şınav, 130-150 arası Mekik, 75-90 arası Zıplayarak Squat Kendi Bel Yüksekliğinden 30cm Yüksekçe Tobi Geri İle Dokunmak</p> <p><b>Kumite (Ortak Uygulama)</b> Jyu Kumite – 13x60 Saniye ( Y ü k s e k G a r d , D e n g e , Değişmeli, Nefes, Kime, Hız, Mesafe)</p> <p><b>Tame Shiwari (Ortak Uygulama)</b> 12 Tahta (30cm x 20cm x 2.2cm ) Sekien Tsuki, Mae Geri, Mawashi Geri Chusoku, Ushiro Mawashi Geri</p> <p><b>Yazılı Sınav (Ortak Uygulama)</b> Temel ve Genel bilgiler</p> <p><b>Oyun Kuralları / KWF (Ortak Uygulama)</b> Tatamiye giriş ve çıkış, Yaş ve Kategoriler, Kategorilere göre Giysi ve koruyucu donanımlar, Müsabaka süreleri, Puanlamalar, Cezalar, Kategorilere göre yasak teknikler.</p>	<p>Kyokushin geçmişinizle ilgili bir yazı</p> <p><b>Dayanıklılık (Ortak Uyg.)</b> Burada yaş kaç olursa olsun branşın aktif olarak gerekli duyabileceği bir minimum dayanıklılık gerekli olabilir. Bunun için;20-30 şınav, 50-80 mekik ve 20-40 squat minimum düzeylerde beklenir. 45 yaş ve üstünden bu performanslar istenmeyebilir.</p> <p><b>Kihon</b> El ve Ayak tekniklerinin öğretilmesi</p> <p><b>Kata (Bunkai)</b></p> <p><b>Yazılı Sınav (Ortak Uyg.)</b> Temel ve Genel bilgiler</p> <p><b>Oyun Kuralları / KWF (Ortak Uygulama)</b> Tatamiye giriş ve çıkış, Yaş ve Kategoriler, Kategorilere göre Giysi ve koruyucu donanımlar, Müsabaka süreleri, Puanlamalar, Cezalar, Kategorilere göre yasak teknikler.</p>

<b>AS HI HA RA</b>	<p>a) Sanchin Dachî'de Temel El teknikleri, blok ve vuruşlar.</p> <p>Kumite Dachî'de blok ve tekmeler Yotsu No Rain, Crosu No Rain</p> <p>b) Mai No Sabaki, Mesafe Kontrolü (Uzun, orta, kısa mesafelerde kombinasyonlar)</p> <p>c)Yapmış olduğu sporlar hakkında açıklayıcı bilgiye sahip olmak.</p> <p>d) Katarlar ; Shoshin No Kata Ich, Kihon No Kata Ich (İstedîği bir kata'yı çizebilir.)</p>	<p>a) Temel El ve ayak tekniklerinin hatasız uygulanabilmesi.</p> <p>c) Mikiri :Uzun, orta ve kısa mesafelerde bölgeler kullanılarak kombinasyonlar.</p> <p>d) Katarlar : Shoshin No Kata Ni, Nagen No Kata Ich, Kihon No Kata Ni (İstedîği iki kata'yı çizebilir.)</p>	<p>a) Temel El ve ayak tekniklerinin hatasız uygulanabilmesi.</p> <p>c) Mikiri :Uzun, orta ve kısa mesafelerde bölgeler kullanılarak kombinasyonlar.</p> <p>d) Katarlar ; Kumite No Kata Ich, Nagen No Kata Ni, Kumite No Kata Ni (İstedîği iki kata'yı çizebilir.)</p>	<p>a) Temel El ve ayak tekniklerinin hatasız uygulanabilmesi.</p> <p>c) Katarlar ; Shoshin No Kata San, Kumite No Kata San, Nagen No Kata San (Sorumlu olunan üç kata'da çizilecektir.)</p>	<p>Budokaido geçmişinizle ilgili bir yazı</p> <p><b>Kihon</b> El ve Ayak tekniklerinin öğretilmesi.</p> <p><b>Kata:</b> Kumite No Kata Yon, Kumite No Kata Go, Jissen no kata sono ni, Kihon No Kata San (Sorumlu olunan üç kata'da çizilecektir.) Jissen no kata sono ichi (İsteğe bağlı çizilebilir.)</p>
--------------------------------	---	---	---	---	---