

## DAN בחינות

### לכל הנבחנים חובה תשלום של 3 שנים ברצף של דמי חבר

#### שודאן:

חובה לעבור 2 מתוך 5 בטנו - מון		4 אימונים מיוחדים לפחות	
בעיטות	התקפות	הגנות	
מאי – גרי מוואשי – גרי יוקו – גרי קקומי יוקו – גרי קאגה מיקזוקי – גרי מאי גרי + פומי קומי (באותה רגל)	אוזוקי גיאגזוקי	גדאן – בראי אגה – אוקה אודה – אוקה טצואי - אוקה שוטו - אוקה	קיהון:
קאטה חובה – באסאי (או אחד האייאנים במקרה והפיבוריט באסאי)			קאטה:
איפון קומיטה בסיסי סאן בון קומיטה ג'ו איפון קומיטה			קומיטה:
אגן יציב, עיניים, יד אחורית (איקיטה), רגל אחורית			נקודות חשובות:

#### נידאן:

פז"מ בדרגה 3 שנים		7 אימונים מיוחדים לפחות	
התקפות	הגנות		
אוי זוקי, צ'ודאן הלוך ג'ודאן חזור אוי זוקי, מאי גרי מאי גרי, מאי טה מאי גרי, מוואשי גרי מאי גרי, יוקו גרי קקומי מאי גרי, פומי קומי, מוואשי גרי (באותה רגל מזן קוצו)	גדאן בראי, גיאק-זוקי, צ'ודאן אגה-אוקה, גיאק-זוקי, צ'ודאן אודה-אוקה, גיאק-זוקי, צ'ודאן טצואי-אוקה, גיאק-זוקי, צ'ודאן שוטו-אוקה, נוקיטה-ג'ודאן (אותה יד), נוקיטה צ'ודאן	קיהון: שילובים	
קאטה חובה – קאנקו		קאטה:	
ג'ו איפון קומיטה (צ'ודאן וג'ודאן) ג'ו קומיטה		קומיטה:	
1. רוח לחימה 2. יכולת לחימה ריאליסטית, אפקטיבית ואסטרטגית 3. הידוק מתחת לשכמות		נקודות חשובות:	

**סאנדאן:**

פז"מ בדרגה 5 שנים	12 אימונים מיוחדים לפחות
הובלה של הנבחנים לשודאן ונידאן (בקיאות, בהירות, הרגשה חזקה)	קיהון:
קאטה חובה – ג'יאון (או כל קאטה אחרת)	קאטה:
ג'ו איפון קומיטה ג'ו קומיטה	קומיטה:
בישיבה – אידורי, בעמידה – טאצ'י דורי	טוריטה
1. הובלת הנבחנים באופן ברור ובהרגשה חזקה 2. הרגשת מא 3. הרגשה חזקה בקומיטה, מצד שני הרגשת רוגע 4. ללא כוח כתפיים	נקודות חשובות:

**יודאן:**

פז"מ בדרגה 5 שנים	20 אימונים מיוחדים לפחות
1. ביובדאשי 2. קומאנאגה 3. קוביוואה 4. קטוואה-גורומה 5. צומבה-גאישי 6. יארידאמה 7. טאניו-טושי 8. אדווה 9. סאקאצושי	טכניקות הטלה (נאגה וואזה)
אפליקציות לטכניקות הטלה (ישום טכניקות הטלה לפי בחירה)	
1. אי-רי-מי (להיכנס פנימה לתוך הגוף) 2. אפליקציות לאי-רי-מי (יישום האי-רי-מי)	קומיטה:
לונג – מא (להיכנס למא מטווח ארוך)	ג'ו קומיטה:
קאטה חובה – ג'יטה (או כל קאטה אחרת)	קאטה:
1. "קי" (הנפש) בהרגשה אחת, אחידות ושלמות עם אגרוף וגוף (שלמות של "קי" "אגרוף וגוף אחד) 2. תנועות טבעיות, צנועות וללא אנוכיות	נקודות חשובות:

**גודאן:**

אין פז"מ, החלטה של השיאן	
חלק ראשון:	נקודות תורפה
חלק שני:	החייאה
קאטה :	קאטה אישית
קומיטה:	יא (קרוב ממרחק קצר)