

7° KYU Fx. BRANCA / 6° KYU Fx. AMARELA

KIHON: Avança uma técnica e recua a outra, 5 movimentos.

- 1- (ZE) OI ZUKI CHUDAN;
- 2- (ZE) SOTO UKE;
- 3- (ZE) TETSUI UCHI;
- 4- (ZE) AGE UKE;
- 5- (ZE) SHUTO UCHI;
- 6- (KO) SHUTO UKE;
- 7- (ZE) MAE GERI CHUDAN (braços laterais);
- 8- (ZE) GEDAN BARAI;
- 9- (ZE) MAWASHI GERI;
- 10- (ZE) UCHI UKE;
- 11- (KI) YOKO GERI (passando por KAKE DACHI) 3 vezes. Avança, gira e avança.



KUMITE: Obs.: (até 6 anos será opcional)

GOHON KUMITE (5 passos atacando)

Ataca: OI ZUKI JODAN - defende AGE UKE e contra ataca após a 5ª defesa com GUIAKU ZUKI.

Ataca OI ZUKI CHUDAN - defende SOTO UKE e contra ataca após a 5ª defesa com GUIAKU ZUKI.

KATA: Obs. (até 8 anos será opcional contagem) HEIAN SHODAN.

6° KYU Fx. AMARELA / 5° KYU Fx. VERMELHA

KIHON: Avança uma técnica e recua a outra, 5 vezes.

- 1- (ZE) GEDAN BARAI;
- 2- (ZE) AGE UKE;
- 3- (ZE) SOTO UKE;
- 4- (KO) SHUTO UKE;
- 5- (ZE) GYAKU ZUKI;
- 6- (ZE) GYAKU UCHI UKE;
- 7- (ZE) SHIHON NUKITE;
- 8- (ZE) OSAE UKE;
- 9- (ZE) MAE GERI JODAN;
- 10- (ZE) MOROTE UKE;
- 11- (ZE) MAWASHI GERI JODAN;
- 12- (KO) HAIWAN UKE;
- 13- (KI) YOKO GERI JODAN (avança – gira e avança 3 vezes).



KUMITE:

SANBON KUMITE

Ataque – OI ZUKI JODAN, OI ZUKI CHUDAN, MAE GERI.

Defesa – AGE UKE, SOTO UKE, GEDAN BARAI com contra ataque de GUIAKU ZUKI.

OBS. FAZER OS DOIS LADOS (INICIANDO COM ESQUERDA E DIREITA)

KATA: HEIAN SHODAN, HEIAN NIDAN.

CONHECIMENTOS GERAIS, HEISOKU DACHI, ZENKUTSU DACHI, KOKUTSU DACHI, KIBA DACHI e TECNICAS DO KATA

5° KYU Fx. VERMELHA / 4° KYU Fx. LARANJA

KIHON: Avança uma técnica e recua a outra, 5 movimentos

- 1- (ZE) GEDAN BARAI com GYAKU ZUKI CHUDAN;
- 2- (ZE) AGE UKE com GYAKU ZUKI CHUDAN;
- 3- (ZE) SOTO UKE com GYAKU ZUKI CHUDAN;
- 4- (ZE) UCHI UKE com GYAKU ZUKI CHUDAN;
- 5- (ZE) MOROTE ZUKI;
- 6- (ZE) KOSA UKE;
- 7- (ZE) YOKO GERI KEAGE;
- 8- (ZE) NAGASHI UKE GEDAN com GYAKU ZUKI CHUDAN;
- 9- (ZE) YOKO GERI KEAGE;
- 10- (KI) ENPI UKE com URAKEN UCHI;
- 11- (ZE) MAWASHI GERI;
- 12- (KO) SHUTO UKE / (ZE) GYAKU NUKITE;
- 13- (ZE) SANBON ZUKI;
- 14- (KO) MOROTE UKE com (ZE) GYAKU ZUKI CHUDAN.



KATA: HEIAN SANDAN, HEIAN NIDAN e HEIAN SHODAN.

KUMITE: (até 6 anos será opcional)

KIHON IPON (com esquiva) e (contra ataque com GYAKU ZUKI em GO NO SEN)

Ataque - OI ZUKI JODAN, defesa – AGE UKE (esquivando a 45°);

Ataque - OI ZUKI CHUDAN, defesa – SOTO UKE (girando a 45°);

Ataque - MAE GERI, defesa GEDAN BARAI (esquivando a 45°);

Ataque - MAWASHI GERI, defesa UCHI UKE ou SHUTO UKE (esquivando a 45°);

Ataque - YOKO GERI, defesa NAGASHI UKE (girando a 45°).

4° KYU Fx. LARANJA / 3° KYU Fx. VERDE

KIHON: Avança uma técnica e recua a outra, 5 movimentos

- 1 – (KO) GEDAN BARAI / (ZE) GYAKU ZUKI;
- 2 – (KO) AGE UKE / (ZE) GYAKU ZUKI;
- 3 – (KO) SOTO UKE / (ZE) GYAKU ZUKI;
- 4 – (KO) UCHI UKE / (ZE) GYAKU ZUKI;
- 5- (ZE) KIZAME MAE GERI / MAE GERI;
- 6- (ZE) JUJI UKE GEDAN / MOROTE ZUKI (CHUDAN);
- 7- (ZE) KIZAME MAWASHI GERI / MAWASHI GERI;
- 8- (KO) MOROTE UKE / (ZE) KIZAMI ZUKI e GYAKU ZUKI;
- 9- (ZE) GYAKU MAE ENPI;
- 10- (KO) KAKEWAKE UKE / (ZE) KIZAME ZUKI e GYAKU ZUKI;
- 11- (ZE) AGE ENPI;
- 12- (ZE) JUJI UKE JODAN / MOROTE ZUKI (CHUDAN);
- 13- (ZE) MAWASHI ENPI;
- 14- (KO) SHUTO UKE / (ZE) KIZAME ZUKI e GYAKU ZUKI;
- 15- (ZE) USHIRO GERI (avança – gira e avança).



KATA: HEIAN YODAN, HEIAN SANDAN, HEIAN NIDAN e HEIAN SHODAN.

KUMITE:

JYU IPPON KUMITE:

Ataque: OI ZUKI JODAN, OI ZUKI CHUDAN, GYAKU ZUKI CHUDAN, MAE GERI,

MAWASHI GERI, YOKO GERI, USHIRO GERI

Defesa livre com contra-ataque em GYAKU ZUKI (GO NO SEN)

CONHECIMENTOS GERAIS

Todas as técnicas deste e dos exames anteriores

3° KYU Fx. VERDE / 2° KYU Fx. ROXA

KIHON: Avança uma técnica e recua a outra, 5 movimentos.

- 1- (KI) GEDAN BARAI (ZE) GYAKU ZUKI CHUDAN;
- 2- (KI) AGE UKE, (ZE) GYAKU ZUKI CHUDAN;
- 3- (KI) SOTO UKE, (ZE) GYAKU ZUKI CHUDAN;
- 4- (KI) UCHI UKE, (ZE) GYAKU ZUKI CHUDAN;
- 5- (ZE) HAITO UCHI, (ZE) GYAKU SHUTO UCHI;
- 6- (KI) TATE SHUTO UKE (ZE) GYAKU SHUTO UCHI;
- 7- (ZE) URAKEN UCHI / (ZE) GYAKU URA ZUKI;
- 8- (KI) TEISHO UKE / (ZE) GYAKU TEISHO ZUKI CHUDAN;
- 9- (ZE) URA MAWASHI GERI;
- 10- (KO) MANJI UKE / (KO) GYAKU ZUKI CHUDAN;
- 11- (ZE) MAE GERI e MAWASHI GERI (com a mesma perna);
- 12- (ZE) GEDAN BARAI / UCHI UKE (com o mesmo braço) / GYAKU ZUKI;
- 13- (ZE) SHUTO UCHI JODAN / (ZE) GYAKU ZUKI CHUDAN;
- 14- (KO) SHUTO UKE, (ZE) GYAKU UCHI UKE, (ZE) KIZEME TATE ZUKI;
- 15- (KI) YOKO GERI KEKOMI passando por KAKE DACHI / YOKO GERI KEAGE (avança, gira e avança 3 vezes).



KATA: HEIAN GODAN, YODAN, SANDAN, NIDAN e SHODAN.

KUMITE: JYU IPPON KUMITE

Ataque – OI ZUKI JODAN, OI ZUKI CHUDAN, GYAKU ZUKI CHUDAN, MAE GERI, MAWASHI GERI, YOKO GERI, USHIRO GERI.

Defesa livre com contra-ataque em GYAKU ZUKI (GO NO SEN)

SHIAI KUMITE de 12 anos em diante com protetores (opcionais)

CONHECIMENTOS GERAIS: Sobre as técnicas executadas, neste exame e nos anteriores

2° KYU Fx. ROXA / 1° KYU Fx. MARROM

KIHON: Avança uma técnica e recua a outra, 5 movimentos.

- 1- (ZE) KIZAMI ZUKI / GYAKU ZUKI / MAE GERI;
- 2- (ZE) AGE UKE / SOTO UKE / GEDAN BARAI (com o mesmo braço) GYAKU TATE ZUKI;
- 3- (ZE) KIZAME URAKEN UCHI / GYAKU ZUKI MAWASHI GERI.
- 4- (ZE) UCHI UKE / GEDAN BARAI / (KO) SHUTO UKE (mesmo braço) / (ZE) GYAKU SHUTO UCHI
- 5- (ZE) KIZAME HAITO UCHI / GYAKU SHUTO UCHI / YOKO GERI;
- 6- (KO) SOTO UKE / (KI) YOKO ENPI, URAKEN / (ZE) GYAKU ZUKI;
- 7- (ZE) MAE GERY / MAWASHI GERI / USHIRO GERI (trocando de perna) 3 vezes;
- 8- (KO) SHUTO UKE / SHUTO GEDAN BARAI (mesmo braço) / (ZE) GYAKU NUKITE;
- 9- (KI) KIZAME HAISHU UKE / MIKAZUKI GERI / MAE ENPI;
- 10- (KI) YOKO GERI KEKOMI passando por KAKE DACHI / YOKO GERI KEAGE (3 vezes);
- 11- (ZE) MAE GERI / YOKO GERI (para o lado) / USHIRO GERI (para traz) / MAWASHI GERI (avançando) (todos com a mesma perna);
- 12- (ZE) GEDAN BARAI / UCHI UKE / AGE UKE / SOTO UKE (com mesmo braço) / GYAKU MAWASHI ZUKI;
- 13- (ZE) Com a mesma perna: MAE GERI / MAWASHI GERI / URA MAWASHI GERI e YOKO GERI KEAGE;
- 14- (ZE) YOKO TOBE GERI (alternando as pernas); 3 vezes.

KATA: TEKKEI SHODAN / TEKKEI NIDAN e os HEIAN (s)

KUMITE: SHIAI KUMITE até 17 anos com protetores.

JYU KUMITE de 18 anos em diante

DEFESA PESSOAL opcional para de 35 anos em diante

CONHECIMENTOS GERAIS: Todas as técnicas deste exame e dos anteriores

