

PROGRAMA DE EXAME DE KYU

7° KYU (Faixa Branca) / 6° KYU (Faixa Amarela)

➤ **KIHON**

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.

➤ **KUMITE** (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** (até 6 anos será opcional contagem)

- *HEIAN SHODAN*

6° KYU (Faixa Amarela) / 5° KYU (Faixa Vermelha)

➤ **KIHON**

1. (ZE) GEDAN BARAI
2. (ZE) AGE UKE
3. (ZE) SOTO UKE
4. (KO) SHUTO UKE
5. (ZE) YAKU 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 (3 VEZES)

➤ **KUMITE**

- SANBON KUMITE (3 passos atacando)
 - Ataque – *OI ZUKI JODAN*, *OI ZUKI CHUDAN*, *MAE GERI*
 - Defesa – *AGE UKE*, *SOTO UKE*, *GEDAN BARAI* com *GUIAKU ZUKI*.

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

➤ **KATA**

- *HEIAN SHODAN e HEIAN NIDAN*.

➤ **CONHECIMENTOS GERAIS**

- HEISOKU DACHI, ZENKUTSU DACHI, KOKUTSU DACHI, KIBA DACHI e TECNICAS DO KATA.

5° KYU (Faixa Vermelha) / 4° KYU (Faixa Laranja)

➤ **KIHON**

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 KEKOMI
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

➤ **KUMITE**

- KIHON IPPON (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°.)

➤ **KATA**

- *HEIAN SHODAN, HEIAN NIDAN e HEIAN SANDAN*

➤ **CONHECIMENTOS GERAIS**

- Todas as técnicas deste e dos exames anteriores

4° KYU (Faixa Laranja) / 3° KYU (Faixa Verde)

➤ **KIHON**

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
7. (ZE) KIZAME MAWASHI GERI / MAWASHI GERI
8. (KO) MOROTE UKE / (ZE) KIZAMI ZUKI e GYAKU ZUKI
9. (ZE) HAISHU UKE / GYAKU MAE ENPI
10. (KO) KAKEWAKE UKE / (ZE) KIZAME ZUKI e GYAKU ZUKI
11. (ZE) AGE ENPI
12. (ZE) JUJI UKE JODAN / MOROTE ZUKI
13. (ZE) MAWASHI ENPI
14. (KO) SHUTO UKE / (ZE) KIZAME ZUKI e GYAKU ZUKI
15. (ZE) USHIRO GERI

➤ **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)

➤ **KATA:** *HEIAN SHODAN, HEIAN NIDAN , HEIAN SANDAN e HEIAN YODAN*

➤ **CONHECIMENTOS GERAIS:** Todas as técnicas deste e dos exames anteriores

3° KYU (Faixa Verde) / 2° KYU (Faixa Roxa)

➤ KIHON

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 / GYAKU SHUTO UCHI
6. (KI) TATE SHUTO UKE (ZE) GYAKU SHUTO UCHI
7. (ZE) URAKEN UCHI / GYAKU URA ZUKI
8. (KI) TEISHO UKE (ZE) GYAKU TEISHO ZUKI CHUDAN
9. (ZE) URA MAWASHI GERI
10. (KO) MANJI UKE / 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. (KI) YOKO GERI KEKOMI passando por KAKE DACHI / YOKO GERI KEAGE

➤ 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)

➤ KATA

- HEIAN SHODAN, NIDAN , SANDAN , YODAN e GODAN

➤ CONHECIMENTOS GERAIS : Todas as técnicas deste e dos exames anteriores

2° KYU (Faixa Roxa) / 1° KYU (Faixa Marrom)

➤ KIHON

1. (ZE) KIZAMI ZUKI /GYAKU ZUKI / MAE GERI
2. (ZE) AGE UKE / SOTO UKE / GEDAN BARAI (com o mesmo braço) GYAKU ZUKI
3. (ZE) KIZAMI URAKEN UCHI / GYAKU ZUKI /MAWASHI GERI
4. (ZE) UCHI UKE / GEDAN BARAI / (KO) SHUTO UKE (mesmo braço) / GYAKU SHUTO UCHI
5. (ZE) KIZAMI HAITO UCHI / GYAKU SHUTO UCHI / YOKO GERI
6. (KO) SOTO UKE / (KI) YOKO ENPI / TATE URAKEN / (ZE) GYAKU ZUKI
7. (ZE) MAE GERI / MAWASHI GERI / USHIRO GERI (trocando de perna) 3 vezes
8. (KO) SHUTO UKE / SHUTO GEDAN BARAI (mesmo braço) / (ZE) GYAKU NUKITE
9. (KI) KIZAMI HAISHU UKE / MIKAZUKI GERI / MAE ENPI
10. (KI) YOKO GERI KEKOMI /passa por KAKE DACHI / KIZAMI 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

➤ KUMITE

- SHIAI KUMITE até 17 anos com protetores opcionais.
- JYU KUMITE de 18 anos em diante
- DEFESA PESSOAL opcional para de 35 anos em diante

➤ KATA

- TEKKI SHODAN / TEKKI NIDAN e os HEIAN(s)

➤ CONHECIMENTOS GERAIS: Todas as técnicas deste e dos exames anteriores.