

EXAME DE FAIXAS 11 DE NOVEMBRO DE 2023

FAIXA AMARELA

TSUKI (SOCO)

SONOBAZUKI EM SHIKO DACHI = 10 REPETIÇÕES. SOCO PARADO

OIZUKI = AVANÇA 5x RECUANDO, 5x EM BASE MOTO DACHI. SOCO EM DESLOCAMENTO.

UKE (DEFESA)

JODAN UKE = AVANÇA 5x RECUA 5x EM BASE ZENKUTSU DACHI = DEFESA ALATA

GUEDAN BARAI = AVANÇA 5x RECUA 5x EM BASE ZENKUTSU DACHI = DEFESA BAIXA

GUERI (CHUTE)

MAEGUERI = AVANÇA 5x CHUTANDO VIRA E VOLTA EM MAEGUERI NOVAMENTE CHUTE
FRONTAL COM A PERNA DE TRÁS

MAWASHI GUERI = AVANÇA 5x CHUTANDO VIRA E VOLTA NOVAMENTE EM MAWASHI GUERI
CHUTE EM SEMI CÍRCULO COM A PERNA DE TRÁS.

KATA (FORMAS)

SHIHO UKE

JUNINO KATA

FAIXA LARANJA

TODOS OS ANTERIORES MAIS

TSUKI

GUIAKU ZUKI = AVANÇA 5x E RECUA 5x EM MOTO DACHI. SOCO COM BRAÇO CONTRÁRIO DO QUADRIL DO LADO QUE ESTIVER A FRENTE

UKE

YOKO UKE = AVANÇA E RECUA 5x EM ZENKUTSU DACHI. DEFESA DE DENTRO PARA FORA ALTURA TCHUDAN (PEITO)

GUERI

YOKO GUERI = AVANÇA E RECUA 3x EM BASE SHIKO DACHI. CHUTE LATERAL

KATA

AOYAGI

FAIXA BORDO

TODOS OS ANTERIORES MAIS

TSUKI

KETTE ZUKI = AVANÇA 5x VIRA E RETORNA COM MESMO MOVIMENTO. SOCO COM CHUTE EMBAIXO DA MÃO MESMO LADO.

UKE

SOTO UKE = AVANÇA 5x E RECUA COM O MESMO MOVIMENTO. EM BASE ZENKUTSU DACHI

GUERI

MAE-MAWASHI GUERI = AVANÇA CHUTANDO MESMA PERNA, VIRA E RECUA COM O MESMO MOVIMENTO.

KATA

HEIAN NIDAN

FAIXA BORDO PONTA PRETA

TODOS OS ANTERIORES MAIS

TSUKI

KETTE GUIAKU ZUKI = AVANÇA 5x VIRA E VOLTA COM O MESMO MOVIMENTO. SOCO CONTRÁRIO AO QUADRIL COM CHUTE EMBAIXO DA MÃO QUE SOCO.

UKE = TODOS OS ANTERIORES

GUERI = TODOS OS ANTERIORES

KATA

HEIAN SHODAN

FAIXA VERDE

TODOS OS MOVIMENTOS ANTERIORES MAIS

TSUKI

AVANÇA E RECUA TODOS OS MOVIMENTOS EM ZENKUTSU DACHI

UKE = SHUTO UKE EM NEKOASHI DACHI AVANÇA 5x VIRA E RETORNA COM O MESMO MOVIMENTO.

GUERI = AVANÇA, CHUTANDO MAEGUERI COM UMA PERNA E MAWASHI GUERI COM A OUTRA VIRA E RETORNA COM O MESMO MOVIMENTO.

KATA

HEIAN SANDAM

FAIXA AZUL

TODOS OS MOVIMENTOS ANTERIORES MAIS

TSUKI

NUKITE EM BASE NEKOASHI DACHI, SAI EM SHUTO UKE MUDA PARA NUKITE AVANÇANDO E RECUA COM O MESMO MOVIMENTO.

UKE = TODOS

GUERI = URA MAWASHI GUERI

KATA

HEIAN YONDAM

FAIXA ROXA

TODOS OS MOVIMENTOS ANTERIORES MAIS

TSUKI

BASE NEKOASHI DACHI ATACANDO SHUTO UCHI, KIZAMI GUERI, SHUTO UCHI (CHUTE COM A PERNA DA FRENTE) E BATE NUKITE 5x VIRA E RETORNA COM MESMO MOVIMENTO.

UKE = TODOS

GUERI = MAEGUERI, MAWASHU GUERI, USHIRO YOKO GUERI.

KATA

HEIAN GODAN

FAIXA MARROM 2 KYU

TODOS OS MOVIMENTOS ANTERIORES MAIS

BUNKAI

HEIAN NIDAN

FAIXA MARROM PONTA PRETA 1 KYU

TODOS OS MOVIMENTOS ANTERIORES MAIS

KATA

BASSAI DAI

BUNKAI

HEIAN SHODAN

FAIXA PRETA 1 DAN

TODOS OS MOVIMENTOS ANTERIORES MAIS

KATA

SEIENCHIN

BUNKAI

HEIAN SANDAM

FAIXA PRETA 2 E 3 DAN

TODOS OS MOVIMENTOS ANTERIORES MAIS

KATA

BASSAI DAI

SEIENCHIN

KUSHANKU

BUNKAI

BASSAI DAI

CARÊNCIAS PARA EXAME DA FAIXAS:

- BRANCA PARA AMARELA MÍNIMO 3 MESES DE TREINO
- AMARELA PARA LARANJA MÍNIMO 5 MESES
- LARANJA PARA BORDO MÍNIMO 6 MESES
- BORDO PARA BORDO PONTA PRETA MÍNIMO 7 MESES
- BORDO PONTA PRETA PARA VERDE MÍNIMO 8 MESES
- VERDE PARA AZUL MÍNIMO 9 MESES
- AZUL PARA ROXA MÍNIMO 10 MESES
- ROXA PARA MARROM MÍNIMO 11 MESES
- MARROM PARA MARROM PONTA PRETA 12 MÍNIMO 12 MESES
- MARROM PONTA PRETA PARA PRETA 1 DAN MÍNIMO 12 MESES.