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 AVANA 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.