

Guia para Graduação Kyu / Dan

10th Kyu - Branca

(Kihon) Na posição básica de SHIZEN TAI

1. CHUUDAN CHOKUZUKI
2. JOUDAN AGEUKE
3. CHUUDAN SOTOUKE
4. GEDAN BARAI
5. MAEGERI (HEISOKU DACHI, GEDAN KAKIWAKE)

** Comando "GOREI" (do lado direito em turnos para cada Waza)*

9th Kyu - Amarela

(KIHON) Na posição básica de SHIZEN TAI para ZENKUTSU DACHI e novamente para SHIZEN TAI

1. CHUUDAN JUNZUKI
2. JOUDAN AGEUKE
3. CHUUDAN SOTOUKE,
4. MAEGERI (ZENKUTSUDACHI, GEDAN KAKIWAKE)

** Comando "GOREI" (Do lado direito duas ações em turnos para cada Waza)*

8th Kyu - Laranja

(KIHON) IDOU KIHON Movimentos básicos

1. CHUUDAN JUNZUKI (avançando)
 2. JOUDAN AGEUKE (avançando)
 3. CHUUDAN SOTOUKE (avançando)
 4. GEDAN BARAI (avançando)
 5. KOKUTSU SHUTOU UKE (avançando)
 6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (avançando)
 7. YOKOGERI KEAGE (in HEISOKU DACHI, esquerda e direita 2 vezes cada)
- (KATA) TAIKYOKU SHOUDAN

(KUMITE) GOHON KUMITE (JOUDAN JUNZUKI, CHUUDAN JUNZUKI)

7th Kyu - Verde

(KIHON) IDOU KIHON Movimentos básicos

1. CHUUDAN JUNZUKI (avançando)
 2. JOUDAN AGEUKE (recuando)
 3. CHUUDAN SOTOUKE (avançando)
 4. CHUUDAN UCHIUE (recuando)
 5. KOUKUTSU SHUTOU UKE (avançando)
 6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (avançando)
 7. YOKOGERI KEAGE (in KIBA DACHI, avançando, esquerda e direita)
- (KATA) HEIAN SHOUDAN

(KUMITE) GOHON KUMITE (JOUDAN JUNZUKI, CHUUDAN JUNZUKI)

6th Kyu - Azul Claro

(KIHON) IDO KIHON Movimentos básicos

1. CHUUDAN JUNZUKI (avançando)
 2. JOUDAN AGEUKE (recuando)
 3. CHUUDAN SOTOUKE (avançando)
 4. CHUUDAN UCHIUKE (recuando)
 5. KOUKUTSU SHUTOU UKE (avançando)
 6. MAAGERI (GEDAN KAKIWAKE) (avançando)
 7. YOKOGERI KEAGE (in KIBA DACHI, direita e esquerda) (avançando)
 8. YOKOGERI KEKOMI (in KIBA DACHI, direita e esquerda) (avançando)
- (KATA) HEIAN NIDAN

(KUMITE) KIHON IPPON KUMITE (JOUDAN JUNZUKI – direita e esquerda, CHUUDAN JUNZUKI – direita e esquerda)

5th Kyu - Roxa

(KIHON) IDO KIHON Movimentos básicos

1. CHUUDAN JUNZUKI (avançando)
 2. JOUDAN AGEUKE, GYAKU ZUKI (recuando)
 3. CHUUDAN SOTOUKE, GYAKU ZUKI (avançando)
 4. CHUUDAN UCHIUKE, CHUUDAN GYAKU ZUKI (recuando)
 5. KOUKUTSU SHUTOU UKE (avançando)
 6. MAAGERI (GEDAN KAKIWAKE) (avançando)
 7. YOKOGERI KEAGE (in KIBA DACHI, direita e esquerda) (avançando)
 8. YOKOGERI KEKOMI (in KIBA DACHI, direita e esquerda) (avançando)
- (KATA) HEIAN SANDAN

(KUMITE) KIHON IPPON KUMITE (JOUDAN JUNZUKI – direita e esquerda, CHUUDAN JUNZUKI – direita e esquerda,

CHUUDAN MAAGERI – direita e esquerda, GEDAN KAKIWAKE – direita e esquerda)

4th Kyu - Azul Escura

(KIHON) IDO KIHON Movimentos básicos

1. CHUUDAN JUNZUKI (avançando)
 2. JOUDAN AGEUKE, GYAKU ZUKI (recuando)
 3. CHUUDAN SOTOUKE, GYAKU ZUKI (avançando)
 4. CHUUDAN UCHIUKE, GYAKU ZUKI (recuando)
 5. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (avançando)
 6. MAAGERI (GEDAN KAKIWAKE) (avançando)
 7. YOKOGERI KEAGE (in KIBA DACHI, direita e esquerda) (avançando)
 8. YOKOGERI KEKOMI (in KIBA DACHI, direita e esquerda) (avançando)
- (KATA) HEIAN YONDAN

(KUMITE) KIHON IPPON KUMITE (JOUDAN JUNZUKI – direita e esquerda, CHUUDAN JUNZUKI – direita e esquerda,

CHUUDAN MAAGERI GEDAN KAKIWAKE – direita e esquerda, CHUUDAN YOKOGERI KEKOMI – direita e esquerda)

3rd Kyu - Marrom

(KIHON) IDO KIHON Movimentos básicos

1. CHUUDAN JUNZUKI (avançando)
 2. JOUDAN AGEUKE, GYAKU ZUKI (recuando)
 3. CHUUDAN SOTOUKE, GYAKUZUKI (avançando)
 4. CHUUDAN UCHIUKE, GYAKU ZUKI (recuando)
 5. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (avançando)
 6. MAEREGI (GEDAN KAKIWAKE) (avançando)
 7. REN GERI (GEDAN KAKIWAKE CHUUDAN, JOUDAN) (avançando)
 8. MAWASHIGERI
 9. YOKOGERI KEAGE (in KIBA DACHI, direita e esquerda) (avançando)
 10. YOKOGERI KEKOMI (in KIBA DACHI, direita e esquerda) (avançando)
- (KATA) HEIAN GODAN

(KUMITE) KIHON IPPON KUMITE

(JOUDAN JUNZUKI – direita e esquerda, CHUUDAN JUNZUKI – direita e esquerda, CHUDAN MAEGERI

GEDAN KAKIWAKE – direita e esquerda, CHUDAN YOKOGERI KEKOMI – direita e esquerda)

2nd Kyu - Marrom

(KIHON) IDO KIHON Movimentos básicos

1. CHUUDAN JUNZUKI (avançando)
 2. JOUDAN AGEUKE, GYAKU ZUKI (recuando)
 3. CHUUDAN SOTOUKE in ZENKUTSU DACHI, mudando base para KIBA DACHI, YOKO ENPI, YOKO URAKEN UCHI (avançando)
 4. CHUUDAN UCHIUKE, GYAKU ZUKI (recuando)
 5. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (avançando)
 6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (avançando)
 7. REN GERI (GEDAN KAKIWAKE, CHUUDAN, JOUDAN) (avançando)
 8. MAWASHI GERI (avançando)
 9. YOKOGERI KEAGE (in KIBA DACHI, direita e esquerda) (avançando)
 10. YOKOGERI KEKOMI (in ZENKUTSUDATI) (avançando)
- (KATA) TEKKEI SHODAN

(KUMITE) JIYUU IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI, CHUUDAN JUNZUKI, CHUUDAN MAEGERI,

CHUUDAN YOKOGERI KEKOMI direita)

1st Kyu - Marrom

(KIHON) IDO KIHON Movimentos básicos

1. CHUUDAN JUNZUKI (avançando)
 2. SANBON RENZUKI (avançando)
 3. JOUDAN AGEUKE, GYAKU ZUKI (recuando)
 4. CHUUDAN SOTOUKE, YOKO ENPI, YOKO URAKEN UCHI (ZENKUTSU DACHI mudando base para KIBA DACHI) (avançando)
 5. CHUUDAN UCHIUKE, GYAKU ZUKI (recuando)
 6. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (avançando)
 7. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (avançando)
 8. RENGARI (GEDAN KAKIWAKE CHUUDAN, JOUDAN) (avançando)
 9. MAWASHIGERI (avançando)
 10. YOKOGERI KEAGE (in KIBA DACHI, direita e esquerda) (avançando)
 11. YOKOGERI KEKOMI (ZENKUTSUDACHI) (avançando)
- (KATA) BASSAI DAI, KANKU DAI, ENPI ou JION (sua escolha)

(KUMITE) JIYU IPPON KUMITE (JOUDAN JUNZUKI, CHUUDAN JUNZUKI, CHUUDAN MAEGERI,

CHUUDAN YOKOGERI KEKOMI, JOUDAN MAWASHIGERI) direita

** Informe sua escolha de JOUDAN ou CHUUDAN for MAWASHIGERI*

1st Dan

(KIHON) IDO KIHON Movimentos básicos

1. CHUUDAN JUNZUKI (avançando)
 2. SANBON RENZUKI (avançando)
 3. JOUDAN AGEUKE, GYAKUZUKI (recuando)
 4. CHUUDAN SOTOUKE, YOKOENPI, YOKO URAKEN UCHI, GYAKUZUKI (ZENKUTSU DACHI mudando base para KIBA DACHI mudando base para ZENKUTSU DACHI) (avançando)
 5. CHUUDAN UCHIUKE, KIZAMI ZUKI, GYAKUZUKI (recuando)
 6. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (avançando)
 7. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (avançando)
 8. RENGARI (GEDAN KAKIWAKE CHUUDAN, JOUDAN) (avançando)
 9. MAWASHIGERI (avançando)
 10. YOKOGERI KEAGE (KIBADACHI – direita e esquerda) (avançando)
 11. YOKOGERI KEKOMI (ZENKUTSUDACHI)
- (KATA) BASSAI DAI, KANKU DAI, ENPI ou JION (sua escolha)

(KUMITE) JIYU IPPON KUMITE (direita JOUDAN JUNZUKI, direita CHUUDAN JUNZUKI, direita CHUUDAN

MAEGERI, direita CHUUDAN YOKOGERI KEKOMI, direita CHUUDAN MAWASHIGERI – somente um lado)

** Informe sua escolha de JOUDAN ou CHUUDAN for MAWASHIGERI*

2nd Dan

(KIHON) IDO KIHON Movimentos básicos

1. CHUUDAN JUNZUKI (avançando)
2. SANBON RENZUKI (avançando)
3. AGEUKE, SOTOUKE (com o mesmo braço), GYAKUZUKI (recuando)
4. UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (KOKUTSU DACHI para ZENKUTSU DACHI) (avançando)
5. KOUKUTSHU SHUTOUKE, KIZAMI MAEGERI, ZENKUTSU NUKITE (recuando)
6. RENGIERI (GEDAN KAKIWAKE CHUUDAN, JOUDAN) (avançando)
7. YOKOGERI KEAGE, YOKOGERI KEKOMI (KIBA DACHI, alternar pernas)
8. YOKOGERI KEKOMI (ZENKUTSUDACHI) (avançando)
9. MAWASHIGIERI (avançando)
10. AGEUKE, MAWASHIGIERI, YOKOURA KENUCHI, CHUUDAN JUNZUKI (recuando)

(KATA) O KATA favorito do Estudante

(KUMITE) JIYU KUMITE