

**Matéria de exame SHOTOKAN Faixas Pretas**

**KIHON:**

**POSIÇÃO= ZENKUTSU DACHI**

- 1 - Avançando 5 passos Oitsuki
- 2 – Vira e volta com 5 Gyakuzuki
  
- 3 – Avança Sanbon Tsuki
- 4 – Recua Sanbon Tsuki
  
- 5 – Avança Guedan Barai
- 6 – Recua Guedan Barai e Guiakuzuki
  
- 7 – Avança Utiuke
- 8 – Recua Utiuke com Guiakuzuki
  
- 9 – Avança Sotouke
- 10- Recua Sotouke e recua com Guiakuzuki
  
- 11 – Avança SHUTO UKE EM KOKUTSU DACHI ( 5 vezes )
- 12 – Recua Shuto Uke e Nukite ( Kokutsu e Zenkutsu )
  
- 13 – Avança Mae Gueri Chudan
- 14– Vira e volta Mae Gueri Jodan
  
- 15 – Avança Yoko Gueri Kekomi
- 16 – Volta Yoko Gueri Kiague
  
- 17 - Avança Ura Mawashi Gueri
- 18 – Vira e volta Ura Mawashi Gueri

**GOHON KUMITE ( cinco ataques posição base )**

- 1 - Avança Tchudan Tsuki 5 vezes
- 2 – Quem recua devendo Sotouke e no último Guedan Barai com Gyakuzuki
  
- 3 – Avança Jodan Tsuki 5 vezes
- 4 – Quem recua com Jodan Ague Uke e no último Jodan Ague Uke com Gyakutzuki

## **JYU IPON KUMITE**

Um ataca 5 vezes: tchudan Tsuki, Jodan tsuki, Mae gueri, Yoko Gueri, Ura Mawashi Gueri e Ushiro Gueri

O outro recua com defesas e contra ataques.

## **SHIAI KUMITE**

2 lutas de competição para mostrar noção de Shiai (LUTA DE COMPETIÇÃO)

## **KATÁ:**

### **SHODAN E NIDAN:**

4ª e 5ª Heians – com aplicação ( será ensinada nos cursos) 3 perguntas básicas de aplicação

Bassae Dae – com aplicação ( será ensinada nos cursos ) 3 perguntas básicas de aplicação

### **NIDAN:**

4º e 5º Heians – Com aplicação

Bassae Dae – com aplicação

Kanku Dae ou outro de livre escolha – com aplicação

Deverão apresentar um trabalho escrito de 1 folha com o tema **O KARATE EM MINHA VIDA**, irão ler e serem sabatinados.

Noção de Arbitragem – respondendo perguntas simples

BOA SORTE



**Osvaldo Messias de Oliveira**  
Presidente CBKI