

PROGRAMA BÁSICO DE EXAME DE FAIXA

O programa básico de exame de faixa abaixo utiliza como referência os diversos Estilos de Karatê reconhecidos pela CBKE variando apenas os nomes dos Katas/bases exigidas e respeitando a variação técnica na execução dos diversos golpes.

(DANGAI)

7* KYU

I - KIHON BÁSICO

1) Ken

+Oi-Zuki Chudan - Zenkutsu Dachi

2) Uke

+Gedan Barai - Zenkutsu Dachi

+Jodan Age Uke - Zenkutsu Dachi

+Chudan Soto Uke - Zenkutsu Dachi

+Chudan Uchi Uke - Zenkutsu Dachi

+Chudan Shuto Uke - Kokutsu Dachi

+Chudan Otoshi Tetsui + Oi Zuki -

Zenkutsu Dachi

3) Geri

+Mae Geri - Zenkutsu Dachi

+Yoko Geri - Kiba Dachi

II - KATA

1) Primeiro básico do estilo praticado.

6* KYU

Além do exigido para a graduação anterior, e mais:

I - KIHON BÁSICO

1) Ken

+Guiaku Zuki - Zenkutsu Dachi

+Sambom Zuki - Zenkutsu Dachi

2) Uke

+Chudan Morotê Uke - Zenkutsu Dachi

3) Geri

+Mae Geri Keage - Zenkutsu Dachi

+Yoko Geri Keage - Kiba Dachi

4) Renzoku Waza

+ Uchi Uke, Mae Geri, Guiaku Zuki -

Zenkutsu Dachi

II - KATA

1) Segundo básico do estilo praticado.

III - KUMITÊ

1) Gohon-Kumitê (Oi-Zuki Jodan, Chudan e Mae Geri)

Além do exigido para a graduação anterior, e mais:

I - KIHON BÁSICO

1) Uke

Dachi

+Chudan Nagashi Uke, Guiaku Zuki - Zenkutsu

Dachi

+Chudan Empi Uke, Uraken Uchi - Zenkustu

2) Geri

+Mae Geri Keage Jodan - Zenkutsu Dachi

+Mae Geri Kekomi Chudan - Zenkutsu Dachi

+Yoko Geri Keage Jodan - Kiba Dachi

+Yoko Geri Kekomi Chudan - Kiba Dachi

3) Renzoku Waza

Dachi

+ Chudan Shutô Uke, Kizami Geri - Kokutsu

+ Gedan Barai + Uchi Uke - Zenkutsu Dachi

II - KATA

1) Terceiro básico do estilo praticado.

III - KUMITÊ

1) Sambom -Kumitê (Oi-Zuki Jodan, Chudan e Mae Geri)

4* KYU

A partir deste nível, todos os movimentos só terão o comando inicial. Além do exigido para a graduação anterior, e mais:

I - KIHON BÁSICO

- 1) Ken
+Jodan Uraken Uchi - Zenkutsu Dachi
+Chudan Mawashi Empi Uchi - Zenkutsu Dachi
+Jodan Shutô Uchi, Guiaku Hami - Zenkutsu Dachi
- 2) Uke
+Gedan Juji Uke - Zenkutsu Dachi
- 3) Geri
+Ren Geri
*Mae Geri Keage Jodan, Mae Geri Kekomi Chudan-Zenkutsu Dachi
*Mae Geri Keage Jodan, Yoko Geri Kekomi Chudan-Zenkutsu Dachi
*Yoko Geri Keage Jodan, Yoko Geri Kekomi Chudan-Kiba Dachi
+Mawashi Geri - Zenkutsu Dachi
+Hiza Geri, Gedan Barai - Zenkutsu Dachi
- 4) Renzoku Waza
+ Chudan Sotô Uke, Yoko Empi Uchi, Uraken Uchi - Zenkutsu / Kiba Dachi
+ Chudan Shutô Uke, Kizami Geri, Chudan Nukitê - Kokutsu/Zenkutsu Dachi
+ Kake Wake, Mae Geri, Zuki , Guiaku Zuki - Kokutsu/Zenkutsu Dachi

II - KATA

- 1) Quarto básico do estilo praticado.

III - KUMITÊ

- 1) Kihon-Ipon

IV- CONHECIMENTO TEÓRICO (nível 1) Nome de Golpes

3* KYU

Além do exigido para a graduação anterior, e mais:

I - KIHON BÁSICO

1) Geri

+Mikazuki Geri, Gedan Barai - Zenkutsu Dachi

+Mawashi Geri, Guiaku Zuki - Zenkutsu Dachi

+Ren Geri

*Mae Geri, Mawashi Geri, Ushiro Geri -
Zenkutsu Dachi

2) Henzoku Waza

+Shutô Uke, Kizami Geri, Guiaku Zuki - Kokutsu

Dachi

+Chudan Sotô Uke, Yoko Empi Uchi, Uraken
Uchi, Guiaku Zuki Zenkutsu Dachi / Kiba
Dachi

II - KATA

1) Quinto básico do estilo praticado.

III - KUMITÊ

1) Kihon-Ipon

IV- CONHECIMENTO TEÓRICO (nível 2)

1) Histórico do Karatê Local

2) Aplicação do Kata

Obs.: Para 3* Kyu mirim até Juvenil candidato a grau, será exigido o mesmo programa do 4* Kyu e mais o Heian Godan

2* KYU

Além do exigido para a graduação anterior, e mais:

I - KIHON BÁSICO

1) Ken

+Chudan Tate Zuki, Guiaku Hami - Zenkutsu

Dachi

+Chudan Nagashi Zuki - Zenkutsu Dachi

+Tobi Komi, Chudan Zuki - Zenkutsu Dachi

2) Geri

+ Ren Geri

*Kizami Mawashi, Mawashi Geri -

Zenkutsu Dachi

*Mae Geri, Yoko Geri (sem deslocamento)
Zenkutsu Dachi

+Ushiro Geri - Zenkutsu Dachi

+Ura Mawashi Geri - Zenkutsu Dachi

+Mae Tobi geri - Zenkutsu Dachi

3) Renzoku Wasa

+Shuto Uke, Kizami Mawashi, Guiaku Zuki -

Kokutsu Dachi

+Chudan Sotô Uke, Yoko Empi Uchi, Uraken
Uchi, Guiaku Zuki -.Zenkutsu / Kiba Dachi

II - KATA

1) Básico intermediário do estilo praticado.

III - KUMITÊ

1) Jyu-Ipon-Kumitê

2) Shiai-Kumitê

IV- CONHECIMENTO TEÓRICO (nível 3)

1) Histórico do Karatê Local e Bahia

2) Termos e regra de competição

CONTATO PARA DUVIDAS FALAR COM SENSEI VALNEI SILA 7º DAN 71 98775-7818