



ASSOCIAÇÃO SHORIN KAI INTERNATIONAL KARATEDO

shorinkaibrazil@gmail.com

ESTRUTURA DOS KIHON ATUALIZAÇÃO 2025

KIHON Nº 1 - BÁSICO PARADO – 10 VEZES CADA.

EM POSIÇÃO NAIHANCHI DACHI (KIBA DACHI MAIS FECHADO COM A LARGURA DOS OMBROS):

GOLPES BÁSICOS

1. SEIKEN ZUKI (SOCO REGULAR)
2. URAZUKI,
3. URAKEN FRONTAL,
4. SHUTO JODAN,
5. KOSSA SHUTO JODAN,

BLOQUEIOS BASICOS

1. AGUE UKE,
2. SOTO UKE,
3. UCHI UKE,
4. GUEDAN BARAI FRONTAL

CHUTES BÁSICOS EM SONOBA HEIKO DACHI (POSTURA NATURAL)

1. MAE GUERI KEAGUE ALTERNADO,
2. MAWASHI GUERI KEAGUE PARA A FRENTE ALTERNADO
3. YOKO GUERI KEAGUE PARA O LADO ALTERNADO

TREINO DE KOSHI (QUADRIL) EM ZEN KUTSU PARADO PREPARAÇÃO GUEDAN BARAI

4. ALTERNANDO GYAKU ZUKI E JUN ZUKI (UM DE CADA VEZ)
5. GOLPE DUPLO GYAKU ZUKI E JUN ZUKI

KIHON Nº 2 – EM 1 PASSO FAZENDO LADO DIREITO E ESQUERDO

ATAQUE COM TSUKI (SOCOS) EM KUMITE KAMAE

1. KIZAMI ZUKI, BATE E RETORNA
2. GYAKU ZUKI, BATE E RETORNA
3. OI ZUKI, BATE E RETORNA

BLOQUEIOS COM CONTRATAQUE AVANÇANDO COM UM PASSO E RECUANDO COM CONTRATAQUE

1. AVANÇANDO E RECUANDO AGUE UKE EM ZEN KUTSU COM CONTRATAQUE CHUDAN
2. AVANÇANDO E RECUANDO SOTO UKE EM **UKI ASHI (NEKO ASHI SHORIN)** COM CONTRATAQUE GYAKU ZUKI CHUDAN EM ZEN KUTSU
3. AVANÇANDO E RECUANDO UCHI UKE EM **UKI ASHI** COM CONTRATAQUE GYAKU ZUKI CHUDAN EM ZEN KUTSU
4. AVANÇANDO E RECUANDO **FUDO DACHI** GUEDAN BARAI COM CONTRATAQUE GYAKU ZUKI JODAN EM ZEN KUTSU

KERI EM ZEN KUTSU, CHUTA SEM AVANÇO E RETORNA NO MESMO LUGAR

1. MAE GUERI KEKOMI
2. YOKO GUERI KEKOMI
3. MAWASHI GUERI KEKOMI
4. GIRANDO DE COSTAS USHIRO GUERI
5. URA MAWASHI GUERI COM A PERNA DE TRÁS



ASSOCIAÇÃO SHORIN KAI INTERNATIONAL KARATEDO

shorinkaibrazil@gmail.com

KIHON Nº 3 - EM MOVIMENTO

TSUKI EM 3 PASSOS POSIÇÃO ZEN KUTSU

1. OI ZUKI COM ARRANQUE, VIRA (MAWARE) E RETORNA (NAORE)
2. GYAKU ZUKI PARADO E VIRA (MAWARE) E RETORNA (NAORE)

KERI EM 4 PASSOS

1. MAE GUERI KEKOMI, MAWASHI GUERI, YOKO GUERI KEKOMI, VIRA DE COSTAS USHIRO GUERI, RETORNA.
2. YOKO GUERI KEKOMI, MAE GUERI KEKOMI, MAWASHI GUERI, DESLIZANDO COM A MESMA PERNA URA MAWASHI GUERI, VIRA (MAWARE) E RETORNA (NAORE)
3. POSIÇÃO SHIKODACHI LATERAL AVANÇAR YOKO GUERI CRUZANDO A PERNA NA PASSADA, VOLTAR EXECUTANDO O MESMO COM A OUTRA PERNA, RETORNA (NAORE).
4. IDENTICO, POREM COM SURI ASHI (TRAS O PÉ JUNTO AO DA FRENTE DESLIZANDO)

UKE EM 3 PASSOS COM RETORNO SEM VIRAR.

1. AVANÇA AGUE UKE 3 VEZES, RECUA COM CONTRATAQUE GYAKU ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU NO ÚLTIMO
2. AVANÇA SOTO UKE EM UKI ASHI, RECUA COM CONTRATAQUE GYAKU ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU NO ÚLTIMO
3. AVANÇA UCHI UKE EM UKI ASHI, RECUA COM CONTRATAQUE GYAKU ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU NO ÚLTIMO
4. AVANÇA GUEDAN BARAI EM FUDO DACHI, RECUA COM CONTRATAQUE GYAKU ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU NO ÚLTIMO
5. AVANÇA SHUTO UKE EM UKI ASHI, RECUA COM CONTRATAQUE GYAKU ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU NO ÚLTIMO

KIHON Nº 4 ESPECIAIS PARA SHIAI KUMITE

POSIÇÃO DE COMBATE CHUDAN (KUMITE KAMAE)

1. KIZAMI ZUKI (MÃO DA FRENTE) DESLIZANDO À FRENTE (SURI ASHI), GYAKU ZUKI (SURI ASHI) PREPARA KAMAE 3 VEZES, VIRA E RETORNA.
2. GYAKU ZUKI, KIZAMI ZUKI (SURI ASHI) 3 VEZES, KAMAE, VIRA E RETORNA.
3. KIZAMI ZUKI, OI ZUKI (SURI ASHI) KAMAE 3 VEZES, VIRA E RETORNA.
4. OI ZUKI, OI ZUKI, KAMAE 3 VEZES, VIRA E RETORNA.
5. KIZAMI ZUKI (SURI ASHI), MAE GUERI KEKOMI (ENTERRADO), KAMAE, REPETE COM LADO TROCADO 3 VEZES, VIRA E RETORNA
6. MAWASHI PERNA DE TRÁS, URAKEN JODAN, GYAKU ZUKI, KAMAE, 3 VEZES, TROCA A PERNA E VIRA E RETORNA.
7. YOKO GUERI PERNA DE TRÁS, CAI ZENKUTSU LIMPANDO COM A MÃO DA FRENTE E GYAKU ZUKI.
8. MAE GUERI KIZAMI CHUDAN TSUGI ASHI (TRAZENDO O PÉ DE TRÁS ATÉ O PÉ DA FRENTE), KIZAMI ZUKI, GYAKU ZUKI
9. MAWASHI GUERI KIZAMI CHUDAN TSUGI ASHI (TRAZENDO O PÉ DE TRÁS ATÉ O PÉ DA FRENTE), URA MAWASHI JODAN COM O MESMO PÉ.
10. YOKO GUERI KIZAMI CHUDAN (TRAZENDO O PÉ DE TRÁS ATÉ O PÉ DA FRENTE), USHIRO GUERI CHUDAN.

TODOS O EXERCICIOS APÓS O ÚLTIMO GOLPE ARMAR O KUMITE KAMAE



KIHON Nº 5 ESPECIAIS PARA TAI SABAKI.

PREPARA POSIÇÃO DE COMBATE (KUMITE KAMAE) ESQUERDA A FRENTE, EXECUTAR 3 VEZES CADA

1. AVANÇA EM DIAGONAL ESQUERDA DESLIZANDO, TEISHO UKE GYAKU, GYAKU ZUKI JODAN RETORNA
2. AVANÇA EM DIAGONAL DIREITA DESLIZANDO, TEISHO UKE GYAKU, GYAKU ZUKI JODAN RETORNA
3. GIRA A PERNA DE TRÁS PARA DIREITA 45 GRAUS, GYAKU ZUKI JODAN RETORNA
4. GIRA A PERNA DE TRÁS PARA TRÁS (À ESQUERDA) 45 GRAUS KIZAMI ZUKI GYAKU ZUKI, RETORNA
5. GIRE A PERNA DE TRÁS PARA TRÁS DIAGONAL E SEM SEGUIDA A OUTRA PERNA PARA TRÁS (FUGA DUPLA), MAE GUERI KIZAMI E GYAKU ZUKI
6. GIRE A PERNA DE TRÁS PARA DIREITA DIAGONAL E SEM SEGUIDA A OUTRA PERNA PARA TRÁS (FUGA DUPLA), MAWASHI GUERI KIZAMI E GYAKU ZUKI
7. AVANÇA PARA A FRENTE EM FUDO DACHI DEFENDENDO CHUDAN UKE COM GYAKU ZUKI EM ZEN KUTSU
8. DESLIZA PARA TRÁS, PUXA A PERNA DA FRENTE PARA TRÁS E E RETORNA COM GYAKU ZUKI DESLIZANDO A FRENTE.

KIAI SEMPRE NO ÚLTIMO MOVIMENTO DE CADA SÉRIE.

AS OITO DIREÇÕES

