

PROGRAMA DE EXAME (Kyu /Dan)

Arita Dojô - Escola de Karatê-Do Shotokan JKA



10º Kyu - Faixa Branca p/ Cinza - Ponta Amarela

(03 a 06 anos (2-3 meses de treino))

Em Pé - Shizen Tai > Zenkutsu Dachi > Shizen Tai

- 1 Chuudan Morote Zuki
- 2 Chuudan Oi Tsuki
- 3 Jodan AgeUke
- 4 Chuudan SotoUke
- 5 Chuudan UchiUke
- 6 Gedan Barai
- 7 Mae Geri

9º Kyu - Faixa Branca / Cinza p/ Faixa Amarela

(4- meses de treino na graduação)

- 1 Chuudan Junzuki
- 2 Jodan AgeUke
- 3 Chuudan SotoUke
- 4 Chuudan UchiUke
- 5 Gedan Barai
- 6 Mae Geri
- 7 KIHON KATA: Taikyoku Shodan

(Vira)
⇌

8º Kyu - Faixa Amarela para Faixa Laranja

(06 meses de treino na graduação)

IDOU KIHON - Movimentos Básicos

- 1 Chuudan Junzuki
- 2 Jodan AgeUke
- 3 Chuudan SotoUke
- 4 Chuudan UchiUke
- 5 Gedan Barai
- 6 Koukutsu ShutouUke
- 7 Mae Geri
- 8 Mawashi Geri
- 9 Yoko Geri Keage (Kiba Dachi)
- 10 KATA: Heian Shodan
- 11 Gohon Kumite (Jodan/Chuudan Tsuki + Mae Geri)

(Vira)
⇌

7º Kyu - Faixa Laranja para Faixa Verde

(06 meses de treino na graduação)

IDOU KIHON - Movimentos Básicos

- 1 Chuudan Junzuki
- 2 Jodan AgeUke
- 3 Chuudan SotoUke
- 4 Chuudan UchiUke
- 5 Gedan Barai
- 6 Koukutsu ShutouUke
- 7 Mae Geri
- 8 Mawashi Geri
- 9 Yoko Geri Keage (Kiba Dachi)
- 10 Yoko Geri Kekomi (Kiba Dachi)
- 11 KATA: Heian Nidan

(Vira)
⇌

- 12 Gohon Kumite (Jodan/Chuudan Tsuki + Mae Geri)

6º Kyu - Faixa Verde para Faixa Azul Claro

(08 meses de treino na graduação)

IDOU KIHON - Movimentos Básicos

- 1 Chuudan Junzuki
- 2 Jodan AgeUke + Gyakuzuki
- 3 Chuudan SotoUke + Gyakuzuki
- 4 Chuudan UchiUke + Gyakuzuki
- 5 Gedan Barai + Gyakuzuki
- 6 Koukutsu ShutouUke + Zenkutsu Nukite
- 7 Mae Geri
- 8 Mawashi Geri
- 9 Yoko Geri Keage (Kiba Dachi)
- 10 Yoko Geri Kekomi (Kiba Dachi)
- 11 KATA: Heian Sandan
- 12 Kihon Ippon Kumite - Oi Tsuki (Jodan/chudan) + Mae Geri *Sem esquivas (Dir/Esq)
- 13 Sombra (simulação de luta - 30 seg)

(Vira)
⇌

5º Kyu - Faixa Azul Claro para Faixa Roxa

(12 meses de treino na graduação)

IDOU KIHON - Movimentos Básicos

- 1 Chuudan Junzuki
- 2 Jodan AgeUke + Gyakuzuki
- 3 Chuudan SotoUke + Gyakuzuki
- 4 Chuudan UchiUke + Gyakuzuki
- 5 Gedan Barai + Gyakuzuki
- 6 Koukutsu ShutouUke + Zenkutsu Nukite
- 7 Mae Geri
- 8 Mawashi Geri
- 9 Yoko Geri Keage (Kiba Dachi)
- 10 Yoko Geri Kekomi (Kiba Dachi)
- 11 KATA: Heian Yondan
- 12 Kihon Ippon Kumite (Oi Tsuki (J/C) + Mae Geri + Kekomi + Mawashi) *Sem esquivas (Dir/Esq)
- 13 Sombra (simulação de luta - 30 seg)

(Vira)
⇌

4º Kyu - Faixa Roxa para Faixa Azul Escuro

(12 meses de treino na guarda-roupa)

IDOU KIHON - Movimentos Básicos

- 1 Chuudan Junzuki (recua)
- 2 Sanbon RenZuki 
- 3 Jodan AgeUke + Gyakuzuki
- 4 Chuudan SotoUke + Empi + Uraken + Gyakuzuki
- 5 Chuudan UchiUke + Kizami + Gyakuzuki
- 6 Gedan Barai + Gyakuzuki
- 7 ShutouUke + Kizami Geri + Nukite
- 8 RenGeri (Chuudan/Jodan) - não recua
- 9 Mae Geri - Recua Kizami Geri
- 10 Mawashi Geri - Recua Kizami Mawashi
- 11 Yoko Geri Keage + Kekomi (2x)
- 12 KATA: Heian Godan
- 13 Jyu Ippon Kumite (Ataque Lado Direito)
- 14 Sombra

3º Kyu - Faixa Azul Escuro para Faixa Marrom III

(12 meses de treino na guarda-roupa)

IDOU KIHON - Movimentos Básicos

- 1 Chuudan Junzuki (recua)
- 2 Sanbon RenZuki 
- 3 Jodan AgeUke + Gyakuzuki
- 4 Chuudan SotoUke + Empi + Uraken + Gyakuzuki
- 5 Chuudan UchiUke + Kizami + Gyakuzuki
- 6 Gedan Barai + Gyakuzuki
- 7 ShutouUke + Kizami Geri + Nukite
- 8 RenGeri (Chuudan/Jodan) - não recua
- 9 Mae Geri - Recua Kizami Geri
- 10 Mawashi Geri - Recua Kizami Mawashi
- 11 Yoko Geri Keage + Kekomi (2x)
- 12 KATA: Tekki Shodan /Nidan /Sandan
- 13 Jyu Ippon Kumite (Ataque Lado Direito)
- 14 Sombra

2º Kyu - Faixa Marrom III para Faixa Marrom II

(08 meses de treino na guarda-roupa)

IDOU KIHON - Movimentos Básicos

- 1 Chuudan Junzuki (recua)
- 2 Sanbon RenZuki 
- 3 Jodan AgeUke + Gyakuzuki
- 4 Chuudan SotoUke + Empi + Uraken + Gyakuzuki
- 5 Chuudan UchiUke + Kizami + Gyakuzuki
- 6 Gedan Barai + Gyakuzuki
- 7 ShutouUke + Kizami Geri + Nukite
- 8 RenGeri (Chuudan/Jodan) - não recua
- 9 Mae Geri - Recua Kizami Geri
- 10 Mawashi Geri - Recua Kizami Mawashi
- 11 Yoko Geri Keage + Kekomi (2x)
- 12 KATA: Bassai Dai/Kanku Dai/Empi/Jion (examinador escolhe)
- 13 Jyu Ippon Kumite (Movimentação de luta)
- 14 Sombra

1º Kyu - Faixa Marrom II para Faixa Marrom I

(08 meses de treino na guarda-roupa)

IDOU KIHON - Movimentos Básicos

- 1 Chuudan Junzuki (recua)
- 2 Sanbon RenZuki 
- 3 Jodan AgeUke + Gyakuzuki
- 4 Chuudan SotoUke + Empi + Uraken + Gyakuzuki
- 5 Chuudan UchiUke + Kizami + Gyakuzuki
- 6 Gedan Barai + Gyakuzuki
- 7 ShutouUke + Kizami Geri + Nukite
- 8 RenGeri (Chuudan/Jodan) - não recua
- 9 Mae Geri - Recua Kizami Geri
- 10 Mawashi Geri - Recua Kizami Mawashi
- 11 Yoko Geri Keage + Kekomi (2x)
- 12 KATA: Bassai Dai/Kanku Dai/Empi/Jion (examinador escolhe)
- 13 Jyu Ippon Kumite (Movimentação de luta)
- 14 Sombra

1º Kyu para Faixa Preta - 1º DAN

(08 meses de treino na guarda-roupa)

IDOU KIHON - Movimentos Básicos

- 1 Chuudan Junzuki (recua)
- 2 Sanbon RenZuki 
- 3 Jodan AgeUke + Gyakuzuki
- 4 Chuudan SotoUke + Empi + Uraken + Gyakuzuki
- 5 Chuudan UchiUke + Kizami + Gyakuzuki
- 6 Gedan Barai + Gyakuzuki
- 7 ShutouUke + Kizami Geri + Nukite
- 8 RenGeri (Chuudan/Jodan) - não recua
- 9 Mae Geri - Recua Kizami Geri
- 10 Mawashi Geri - Recua Kizami Mawashi
- 11 Yoko Geri Keage + Kekomi (2x)
- 12 KATA: Bassai Dai/Kanku Dai/Empi/Jion (o candidato livre escolhe)
- 13 Jyu Ippon Kumite (Movimentação de luta)
- 14 Sombra

Faixa Preta 2º Dan e acima

(será selecionado dentro dos critérios abaixo)

- * Não há carência mínima determinada para os graus superiores.
- * O aluno deverá mostrar evolução técnica /física.
- * Durante a preparação, deverá participar dos eventos internos.
- * Durante a preparação, deverá participar de eventos externos.
- * Durante a preparação, deverá participar de cursos da JKA (2).
- * Durante a preparação, deverá auxiliar nas aulas.
- * Para cada nível, haverá uma exigência elevada dos critérios.
- * O MAIS IMPORTANTE DO PROCESSO É TREINAR e PARTICIPAR.

Rodrigo Arita - 4º Dan JKA

Resp. Técnico

