

7° E 6° KYU - FAIXA AZUL E AMARELA**DACHI WAZA - (Posturas)**

Musubi Dachí

Heiko Dachí

Kokutsu Dachí

Zenkutsu Dachí

Kiba Dachí

KIHON - (Ataques, Defesas e Combinações)

UKE WAZA (Defesas)	TZUKI WAZA (Ataques)	UCHI WAZA+ COMBINAÇÕES	GERI WAZA (Chutes)
Guedan Barai (Zenkutsu Dachí)	Oizuki (Zenkutsu Dachí)	Age Empi Uchi (Zenkutsu Dachí)	Mae Geri (Zenkutsu Dachí)
Chudan Soto Uke (Zenkutsu Dachí)	Gyaku Tzuki (Zenkutsu Dachí)		Mawashi Geri (Zenkutsu Dachí)
Jodan Age Uke (Zenkutsu Dachí)			Yokogeri Kekomi (Kiba Dachí)
Chudan Uchi Uke (Zenkutsu Dachí)			
Shuto Uke (Kokutsu Dachí)			

KATA - HEIAN SHODAN

p/ Faixa Azul - Com contagem - p/ Faixa Amarela - Sem contagem

KUMITE - GOHON IPON KUMITE

p/ Faixa Azul - Com contagem - p/ Faixa Amarela - Sem contagem

CONDICIONAMENTO FÍSICO

ABDOMINAIS - 15 / FLEXÕES DE BRAÇOS - 10

TEORIA

Contagem até 10 em japonês / Dojo Kun (01 Lema português-japonês)

5° KYU - FAIXA VERMELHA**DACHI WAZA - (Posturas)**

Musubi Dachì

Heiko Dachì

Kokutsu Dachì

Zenkutsu Dachì

Kiba Dachì

KIHON - (Ataques, Defesas e Combinações)

UKE WAZA (Defesas)	TZUKI WAZA (Ataques)	UCHI WAZA+ COMBINAÇÕES	GERI WAZA (Chutes)
Jodan Age Uke - Gyaku Zuki	Oizuki (Zenkutsu Dachì)	Age Empi Uchi (Zenkutsu Dachì)	Mae Geri (Zenkutsu Dachì)
Guedan Barai - Gyaku Zuki	Nihon Zuki (Zenkutsu Dachì)	Nagashi Uke-Nukite (Zenkutsu Dachì)	Mawashi Geri (Zenkutsu Dachì)
Chudan Soto Uke - Gyaku Zuki	Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachì)		Mae Geri - Mawashi Geri (mesma perna) (Zenkutsu Dachì)
Chudan Uchi Uke - Gyaku Zuki	Sambon Zuki (Zenkutsu Dachì)	Ushi Tetsui Uchi (Kiba Dachì)	
Shuto Uke (Kokutsu Dachì)		Mae Geri - Gyaku Zuki - Uchi Uke (Zenkutsu Dachì)	Yoko Geri Kekomi (Kiba Dachì)
Morote Uke (Zenkutsu Dachì)			Yoko Geri Keagi (Kiba Dachì)

KATA - HEIAN NIDAN - Heian Shodan**KUMITE - GOHON IPON KUMITE****CONDICIONAMENTO FÍSICO**

ABDOMINAIS - 25 / FLEXÕES DE BRAÇOS - 15

TEORIA

Dojo Kun (02 Lemas português-japonês)

4° KYU - FAIXA LARANJA



DACHI WAZA - (Posturas)

Musubi Dachí	Kiba Dachí
Heiko Dachí	Han Zenkutsu Dachí
Heisoku Dachí	Kosa Dachí
Kokutsu Dachí	
Zenkutsu Dachí	

KIHON - (Ataques, Defesas e Combinações)

UKE WAZA (Defesas)	TZUKI WAZA (Ataques)	UCHI WAZA+ COMBINAÇÕES	GERI WAZA (Chutes)
Jodan Age Uke - Gyaku Zuki	Oizuki (Zenkutsu Dachí)	Age Empi Uchi (Zenkutsu Dachí)	Mae Geri - Mawashi Geri (mesma perna) (Zenkutsu Dachí)
Guedan Barai - Gyaku Zuki	Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachí)	Nagashi Uke-Nukite (Zenkutsu Dachí)	Yoko Geri Kekomi (Kiba Dachí)
Chudan Soto Uke - Kizami Zuki - Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachí)	Sambon Zuki (Zenkutsu Dachí)	Ushiro Tetsui Uchi (Kiba Dachí)	Yoko Geri Keagi (Kiba Dachí)
Shuto Uke - Gyaku Nukite (Kokutsu Dachí - Zenkutsu Dachí)	Mae Geri - Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachí)	Mae Geri - Gyaku Zuki - Uchi Uke (Zenkutsu Dachí)	Kizami Mae Geri - Mae Geri (Zenkutsu Dachí)
Morote Uke (Kokutsu Dachí)	Mae Geri - Oi Zuki (Zenkutsu Dachí)		Mawashi Geri (Zenkutsu Dachí)
Gedan Judi Uke (Zenkutsu Dachí)			

KATA - HEIN SANDAN - Heian Nidan - Heian Shodan

KUMITE - SAMBOM KUMITE - KUMITE PRÉ DETERMINADO

CONDICIONAMENTO FÍSICO ABDOMINAIS - 35 / FLEXÕES DE BRAÇOS - 20

TEORIA Dojo Kun (03 Lemas português-japonês)

3° KYU - FAIXA VERDE



DACHI WAZA - (Posturas)	
Musubi Dachì	Kiba Dachì
Heiko Dachì	Han Zenkutsu Dachì
Heisoku Dachì	Kosa Dachì
Kokutsu Dachì	Sochin Dachì
Zenkutsu Dachì	Renoji Dachì

KIHON - (Ataques, Defesas e Combinações)

UKE WAZA (Defesas)	TZUKI WAZA (Ataques)	UCHI WAZA+ COMBINAÇÕES	GERI WAZA (Chutes)
Jodan Age Uke - Guedan Barai Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachì)	Oizuki (Zenkutsu Dachì)	Age Empi Uchi (Zenkutsu Dachì)	Mae Geri - Mawashi Geri (mesma perna) (Zenkutsu Dachì)
	Nihon Zuki (Zenkutsu Dachì)	Nagashi Uke-Nukite (Zenkutsu Dachì)	
Chudan Uchi Uke - Kizami Zuki Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachì)	Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachì)	Ushiro Tetsui Uchi (Kiba Dachì)	Yoko Geri Kekomi (Kiba Dachì)
	Sambon Zuki (Zenkutsu Dachì)		Yoko Geri Keagi (Kiba Dachì)
Shuto Uke - Gyaku Nukite (Kokutsu Dachì - Zenkutsu Dachì)	Oizuki (Kiba Dachì)	Mae Geri - Gyaku Zuki - Uchi Uke (Zenkutsu Dachì)	Kizami Mae Geri - Mae Geri (Zenkutsu Dachì)
	Mae Geri - Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachì)		
Morote Uke (Kokutsu Dachì)	Mae Geri - Oi Zuki (Zenkutsu Dachì) Shuto Uke (Kokutsu Dachì)	Chudan Soto Uke (Zenkutsu Dachì) Empi Uchi-Uraken Uchi (Kiba Dachì) Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachì)	Mawashi Geri (Zenkutsu Dachì)
Guedan Judi Uke (Zenkutsu Dachì)			Ushiro Geri (Zenkutsu Dachì)

KATA - HEIAN YONDAN - Hein Sandan - Heian Nidan - Heian Shodan	
KUMITE - SAMBOM KUMITE - KIHON IPON KUMITE - KUMITE PRÉ DETERMINADO	
CONDICIONAMENTO FÍSICO	ABDOMINAIS - 40 / FLEXÕES DE BRAÇOS - 25
TEORIA	Dojo Kun (04 Lemas português-japonês)

2º KYU - FAIXA ROXA



DACHI WASA - (Posturas)		
Musubi Dachì	Heisoku Dachì	Nekoachi Dachì
Heiko Dachì	Han Zenkutsu Dachì	
Kokutsu Dachì	Kosa Dachì	
Zenkutsu Dachì	Sochin Dachì	
Kiba Dachì	Renoji Dachì	

KIHON - (Ataques, Defesas e Combinações)			
UKE WAZA (Defesas)	TZUKI WAZA (Ataques)	UCHI WAZA+ COMBINAÇÕES	GERI WAZA (Chutes)
Jodan Age Uke - Guedan Barai Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachì)	Oizuki (Zenkutsu Dachì)	Age Empi Uchi (Zenkutsu Dachì)	Mae Geri - Yoko Geri (lateral) (Zenkutsu Dachì)
	Nihon Zuki (Zenkutsu Dachì)	Nagashi Uke-Nukite (Zenkutsu Dachì)	
Chudan Uchi Uke - Kizami Zuki Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachì)	Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachì)		Yoko Geri Kekomi (Kiba Dachì)
	Sambon Zuki (Zenkutsu Dachì)	Ushiro Tetsui Uchi (Kiba Dachì)	Yoko Geri Keagi (Kiba Dachì)
Shuto Uke - Gyaku Nukite (Kokutsu Dachì - Zenkutsu Dachì)	Oizuki (Kiba Dachì)	Mae Geri - Gyaku Zuki - Uchi Uke (Zenkutsu Dachì)	Kizami Mae Geri - Mae Geri (Zenkutsu Dachì)
	Mae Geri - Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachì)		
Morote Uke (Kokutsu Dachì)	Mae Geri - Oi Zuki (Zenkutsu Dachì)	Chudan Soto Uke (Zenkutsu Dachì) Empi Uchi-Uraken Uchi (Kiba Dachì) Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachì)	Mawashi Geri (Zenkutsu Dachì)
Guedan Judi Uke (Zenkutsu Dachì)	Shuto Uke (Kokutsu Dachì)		Ushiro Geri (Zenkutsu Dachì)
Manji Uke (Kokutsu Dachì)	Kizami Zuki - Gyaku Zuki (com deslocamento / kumite)	Empi Uchi - Gedan Barai - Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachì)	Nidan Tobi Geri (Zenkutsu Dachì)
Kake Wake Uke (Zenkutsu Dachì) Mae Geri - Sambon Zuki	Hami Oizuki (com deslocamento / kumite)		Teisho Uchi (Kiba Dachì)

KATA - HEIAN GODAN -Heian Yondan - Hein Sandan - Heian Nidan - Heian Shodan	
KUMITE - SAMBOM KUMITE - JYU IPON KUMITE - KUMITE	
CONDICIONAMENTO FÍSICO	ABDOMINAIS - 50 / FLEXÕES DE BRAÇOS - 30
TEORIA	Dojo Kun Completo (Japonês-português)

1º KYU - FAIXA MARROM



DACHI WAZA - (Posturas)		
Musubi Dachí	Heisoku Dachí	Nekoachi Dachí
Heiko Dachí	Han Zenkutsu Dachí	Santin Dachí
Kokutsu Dachí	Kosa Dachí	
Zenkutsu Dachí	Sochin Dachí	
Kiba Dachí	Renoji Dachí	

KIHON - (Ataques, Defesas e Combinações)			
UKE WAZA (Defesas)	TZUKI WAZA (Ataques)	UCHI WAZA+ COMBINAÇÕES	GERI WAZA (Chutes)
Jodan Age Uke - Gyaku-Zuki	Oizuki (Zenkutsu Dachí)	Age Empi Uchi (Zenkutsu Dachí)	Mae Geri (frente) - Yoko Geri (lateral) Ushiro Geri (atrás) (Zenkutsu Dachí)
Gedan Barai - Gyaku-Zuki	Nihon Zuki (Zenkutsu Dachí)	Nagashi Uke-Nukite (Zenkutsu Dachí)	Yoko Geri Kekomi (Kiba Dachí)
Uchi Uke - Gyaku-Zuki	Shuto Uke (Kokutsu Dachí)		Yoko Geri Keagi (Kiba Dachí)
Chudan Uchi Uke - Kizami Zuki Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachí)	Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachí)	Otoshi Uke (Kiba Dachí)	Mawashi Geri (Zenkutsu Dachí)
	Sambon Zuki (Zenkutsu Dachí)	Mae Geri - Gyaku Zuki - Uchi Uke (Zenkutsu Dachí)	Kizami Mae Geri - Mae Geri (Zenkutsu Dachí)
Shuto Uke - Gyaku Nukite (Kokutsu Dachí - Zenkutsu Dachí)	Oizuki (Kiba Dachí)		Nidan Tobi Geri (Zenkutsu Dachí) Ushiro Geri (Zenkutsu Dachí)
Morote Uke (Kokutsu Dachí)	Mae Geri - Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachí)	Chudan Soto Uke (Zenkutsu Dachí) Empi Uchi-Uraken Uchi (Kiba Dachí) Gyaku Zuki (Zenkutsu Dachí)	
	Mae Geri - Oi Zuki (Zenkutsu Dachí)		Kizami Mawashi - Mawashi Gueri (Kihon Kumite / movimentação)
Guedan Judi Uke (Zenkutsu Dachí)	Oi Zuki (Zenkutsu Dachí)	Oizuki (com deslocamento / kumite)	
Manji Uke (Kokutsu Dachí)	Uchi Uke (Kokutsu Dachí)		
Kake Wake Uke (Zenkutsu Dachí) Mae Geri - Sambon Zuki	Kizami Zuki - Gyaku Zuki (com deslocamento / kumite)		
	Hami Oizuki (com deslocamento / kumite)		

KATA - TEKKI SHODAN- Heian Godan - Heian Yondan - Hein Sandan - Heian Nidan - Heian Shodan	
KUMITE - JYU IPON KUMITE - JYU KUMITE - SHIAI KUMITE	
CONDICIONAMENTO FÍSICO	ABDOMINAIS - 60 / FLEXÕES DE BRAÇOS - 40
TEORIA	Dojo Kun Completo (Japonês-português) / Perguntas Histórico