



# **Academia de Karate-Do Shotokan**

## **Programa Técnico**

### **Para**

## **Exame de Graduação**

Triénio

2018 - 2020



**Graduação: 9º Kyu**

**Kihon**

<b>Técnicas</b>		
<b>2x5</b>	Oi Tsuki	Mae com Mawat-te
	Gedan Barai	Mae com Mawat-te
	Mae Geri	Mae com Mawat-te

**Kumite**

Go Hon Kumite	Oi Tsuki Jodan
---------------	----------------

**Kata**

Taikyoku Shodan
-----------------



**Graduação: 8º Kyu**

**Kihon**

<b>Técnicas</b>		
2x5	Age Uke	Mae com Mawat-te
	Soto Uke	Mae com Mawat-te
	Shoto Uke	Mae com Mawat-te
	Yoko Geri Kekome	Mae com Mawat-te

**Kumite**

Go Hon Kumite	Oi Tsuki Chudan (soto uke)
	Mae Geri

**Kata**

Heian Shodan
--------------



**Graduação: 7º Kyu**

**Kihon**

<b>Técnicas</b>		
2x5	Gedan Barai – Gyaku Tsuki	Mae com Mawat-te
	Age Uke – Gyaku Tsuki	Mae com Mawat-te
	Soto Uke – Gyaku Tsuki	Mae com Mawat-te
	Shoto Uke	Mae com Mawat-te
	Mae Geri – Gyaku Tsuki	Mae com Mawat-te
	Yoko Geri Kekome	Mae com Mawat-te

**Kumite**

Sanbon Kumite	Oi Tsuki Jodan
	Oi Tsuki Gedan
	Yoko Geri Kekome

**Kata**

Heian Nidan
-------------



**Graduação: 6º Kyu**

**Kihon**

<b>Técnicas</b>		
<b>2x5</b>	Gedan Barai – Yoko Uraken – Gyako Tsuki	Mae, Sagaru
	Shoto Uke – Nukite	Mae, Sagaru
	Ushi Uke – Gyaku Tsuki	Mae, Sagaru
	Mae Geri – Sanbon Tsuki	Mae com Mawat-te
	Mawashi Geri	Mae com Mawat-te

**Kumite**

<b>Ataques</b>	
Ippon Kumite	Oi Tsuki Jodan
	Oi Tsuki Chudan
	Mae Geri

**Kata**

Heian Sandan
--------------

**Graduação: 5º Kyu****Kihon**

<b>Técnicas</b>		
2x5	Sanbon Tsuki (jodan, chudan, gedan)	Mae com Mawat-te
	Soto Uke – Empi Ushi – Gyaku Tsuki	Mae, Sagaru
	Shoto Uke – Nihon Nukite - Nukite	Mae, Sagaru
	Yoko Geri Kekome – Yoko Uraken – Nippon Zuki	Mae com Mawat-te
	Mawashi Geri – Gyaku Tsuki	Mae com Mawat-te

**Kumite**

	<b>Ataque</b>	<b>Defesa / Contra ataque</b>
Ippon Kumite	Oi Tsuki Jodan	Livre
	Oi Tsuki Chudan	
	Oi Tsuki Gedan	
	Mae Geri – Sanbon Tsuki	Harai Uke, Age Uke, Soto Uke Chudan, Gedan Barai
	Mawashi Geri	Livre

**Kata**

Heian Yondan

**Graduação: 4º Kyu****Kihon**

<b>Técnicas</b>		
2x5	Gedan Barai – Yoko Uraken – Gyako Tsuki	Mae, Sagaru
	Soto Uke – Empi Ushi – Gyaku Tsuki	Mae, Sagaru
	Ushi Uke – Kizami Zuki – Gyaku Tsuki	Mae, Sagaru
	Age Uke – Uraken – Gyako Tsuki	Mae, Sagaru
	Shoto Uke – Nihon Nukite - Nukite	Mae, Sagaru
	Mae Geri – Sanbon Tsuki	Mae com Mawat-te
	Yoko Geri Kekome – Yoko Uraken – Nippon Tsuki	Mae com Mawat-te
	Mawashi Geri – Uraken – Nippon Tsuki	Mae com Mawat-te
	Ushiro Geri – Shuto Barai – Nippon Tsuki	Mae com Mawat-te

**Kumite**

	<b>Ataque</b>	<b>Defesa / Contra ataque</b>
Ippon Kumite	Oi Tsuki Jodan	Livre
	Oi Tsuki Chudan	
	Oi Tsuki Gedan	
	Yoko Geri Kekome – Yoko Uraken – Nippon Tsuki	Soto Uke Chudan, Soto Uke Jodan, Soto Uke Chudan, Gedan Barai
	Mawashi Geri – Uraken – Nippon Tsuki	Ushikome, Juji Uke Jodan, Soto Uke Chudan, Gedan Barai
	Ushiro Geri	Livre

**Kata**

Heian Yondan
Heian Godan

**Graduação: 3º Kyu****Kihon**

<b>Técnicas</b>			
Sequência	Gedan Barai – Yoko Uraken – Gyako Zuki	Mae, Sagaru	Ju Kamae
	Soto Uke – Empi Ushi – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru	
	Ushi Uke – Kizami Zuki – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru	
	Age Uke – Uraken – Gyako Zuki	Mae, Sagaru	
	Soto Uke – Nihon Nukite – Nukite – Haito – Gyaku Tsuki	Mae, Sagaru	
Sequência	Mae Geri – Sanbon Tsuki	Mae com Mawat-te	
	Yoko Geri Kekome – Yoko Uraken – Nippon Tsuki	Mae com Mawat-te	
	Mawashi Geri – Uraken – Nippon Tsuki	Mae com Mawat-te	
	Ushiro Geri – Shuto Barai – Nippon Tsuki	Mae com Mawat-te	
	Oi Tsuki – Gyaku Ski (avançar) – Yoko Uraken (rodar pelas costas)	Mae com Mawat-te	

**Kumite**

Ju Ippon Kumite	Oi Tsuki Jodan
	Oi Tsuki Chudan
	Oi Tsuki Gedan
	Mae Geri
	Yoko Geri Kekome
	Mawashi Geri
	Ushiro Geri

**Kata**

Tekki Shodan
Basai Dai

**Bunkai**

1 Linha de um Kata Heian (à escolha do praticante)



**Graduação: 2º Kyu****Kihon**

<b>Técnicas</b>			
Sequência (Gyaku Mohari)	Gedan Barai – Yoko Uraken – Gyako Tsuki	Mae, Sagaru	Ju Kamae
	Soto Uke – Empi Ushi – Gyaku Tsuki	Mae, Sagaru	
	Ushi Uke – Kizami Tsuki – Gyaku Tsuki	Mae, Sagaru	
	Age Uke – Uraken – Gyako Tsuki	Mae, Sagaru	
	Shoto Uke – Nihon Nukite – Nukite – Haito – Gyaku Tsuki	Mae, Sagaru	
Sequência (Gyaku Mohari)	Mae Geri – Sanbon Tsuki	Mae com Mawat-te	
	Yoko Geri Kekome – Yoko Uraken – Nippon Tsuki	Mae com Mawat-te	
	Mawashi Geri – Uraken – Nippon Tsuki	Mae com Mawat-te	
	Ushiro Geri – Shuto Barai – Nippon Tsuki	Mae com Mawat-te	
	Shoto Uke – Ushiro Geri – Shoto Barai	Mae com Mawat-te	

**Kumite**

Ju Ippon Kumite	Oi Tsuki Jodan
	Oi Tsuki Chudan
	Oi Tsuki Gedan
	Mae Geri
	Yoko Geri Kekome
	Mawashi Geri
	Ushiro Geri
Gyatsokoroi	

**Kata**

Heian Yondan
Basai Dai
Kanku Dai

**Defesa Pessoal**

3 Técnicas (à escolha do praticante)



**Graduação: 1º Kyu**

**Kihon**

(em aberto)


**Kumite**

Ju Ippon Kumite	Oi Tsuki Jodan
	Oi Tsuki Chudan
	Oi Tsuki Gedan
	Mae Geri
	Yoko Geri Kekome
	Mawashi Geri
	Ushiro Geri

**Kata**

Enpi
Jion
Hangetsu

**Bunkai**

Escolhe um dos seguintes Katas para realizar o Bunkai (Basai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion).

**Defesa Pessoal**

(em aberto)



## Graduação: 1º Dan

### Teórico

**1ª Pergunta:** Enumera dez técnicas em japonês (*romaji*) de *Karate* (braço e perna).

**2ª Pergunta:** O que procuras no *Karate*? Quais os teus objetivos? Através de uma pequena dissertação (dez linhas) expõe a tua ideia.

### Kihon

**1ª seq.:** De pé

- Choku zuki (heiko dashi) + gyaku zuki (zenkutsu dashi) 10x (5 cada lado)

**2ª seq.:** Estático

- gedan barai (zenkutsu dashi) + gyaku gedan barai (zenkutsu dashi) 10x (5 cada lado)

**3ª seq.:** Movimento 6 x (3 cada lado)

-gedan barai (neko ashi dashi a 45º) - saída com perna esquerda

+ kizame shuto (moroachi dashi)

+ gyaku teisho (moroachi dashi)

+ empi (passagem)

+ tetsui (kiba dashi)

### Kata

Jitte
Enpi
Tokui Heian
Tokui Avançada

### Bunkai

Escolhe um Kata para realizar o Bunkai.