



# **Associação Recife Karate Clube**

## **Escola de Karate Shotokan**

### **Exames de Dan, padrão ISKF**

#### **1º Kyu para Shodan: (checar forma/Kime/velocidade)**

#### **Kihon:**

- Avançando - Sambon Zuki
- Recuando - Age Uke/Chudan Gyaky Zuki
- Avançando – Chudan Ude Uke/Empi Uchi/Uraken em Kiba Dachi/Gyaku Zuki em Zenkutsu Dachi
- Recuando: Shuto Uke em Kokutsu Dachi/Maeashi Maegeri/Gyaku Zuki em Kokutsu Dachi
- Chutando - No lugar Chudan Maegeri com a perna da frente, então avançando com a perna de trás em Jodan Maegeri. Gira: No lugar Chudan Mawashi Geri com a perna da frente, então avançando com a perna de trás em Jodan Mawashi Geri.
- Chutando - Em Kiba Dachi – Yoko Geri Keague, gira e executa o outro lado
- Chutando - Em Kiba Dachi – Yoko Geri Kekomi, gira e executa o outro lado
- Chutando - Em Zenkutsu Dachi, dois chutes com a perna de trás, Maegeri, Yoko Geri (ambos os lados)

#### **Kata:**

- Kata Individual - Um dos Seguintes: Bassai Dai, Kanku Dai, Jion ou Empi
- 2º Kata - A escolha do Examinador: De Hian Nidan até Tekki Shodan

#### **Kumite:**

- Jiyu Ippon Kumite (com protetores). Opcional: Defesa Pessoal para maiores de 45 anos



ASSOCIAÇÃO RECIFE KARATE CLUBE

# Associação Recife Karate Clube

## Escola de Karate Shotokan

### Shodan para Nidan: (checar forma/Kime/velocidade)

#### Kihon:

- Deslizando à frente – Kizami Zuki Jodan, avançando em Sambom Zuki
- Deslizando à frente – Kizami Zuki Jodan, recuando – Chudan Soto Uke, com a mesma mão Kizami Zuki Jodan, então Gyaku Zuki
- Avançando – Chudan Ude Uke/Empi Uchi/Uraken em Kiba Dachi/Gyaku Zuki em Zenkutsu Dachi
- Recuando - Shuto Uke em Kokutsu Dachi/Maeashi Maegeri/Gyaku Zuki em Kokutsu Dachi
- Deslizando a frente – Kizami Zuki Jodan, recuando – Jodan Age Uke, avançando – Chudan Mawashi Geri com a perna de trás, Uraken parado, então Avançando em Chudan Oi Zuki
- Chutando -: No lugar Chudan Maegeri com a perna da frente, para em Rengeri então Chudan/jodan Maegeri
- Chutando - Em Kiba Dachi – avançando cruzado com Yoko Geri Keage, avançando em giro com Yoko Geri Kekomi. O mesmo na outra direção.
- Chutando – Em Zenkutsu Dachi, Três chutes no lugar: Maegeri/Yoko Geri/Ushiro Geri

#### Kata:

- Kata Individual – (Tokui Kata)
- 2º Kata - A escolha do Examinador: Um dos 15 Core Kata
  - Core Kata: 5 Heian, 3 Tekki, Jion, Jitte, Bassai Dai, Kanku Dai, Empi, Hangetsu, Gankaku

#### Kumite:

- Jiyu Kumite (com protetores). Opcional: Defesa Pessoal para maiores de 45 anos



# Associação Recife Karate Clube

## Escola de Karate Shotokan

### Nidan para Sandan: (checar forma/Kime/velocidade)

#### Kihon:

- Deslizando à frente – Kizami Zuki Jodan, avançando em Sambom Zuki
- Deslizando à frente – Kizami Zuki Jodan, recuando – Chudan Soto Uke, com a mesma mão KizamiZuki Jodan, então Gyaku Zuki
- Avançando – Chudan Soto Uke, mudando para Kiba Dachi Empi Uchi/Uraken em Kiba Dachi/Gyaku Zuki em Zenkutsu Dachi
- Recuando - Shuto Uke em Kokutsu Dachi/Maeashi Maegeri/Gyaku Zuki em Kokutso Dachi
- Partindo de Zenkutsu Dachi, avança a perna direita cruzando a frente da perna esquerda, ao mesmo tempo Choku Zuki com o punho esquerdo, Chudan Mawashi Geri com a perna esquerda, recua no lugar com Kyaku Zuki
- Chute Lateral - Avançando com Yoko Geri Keague, pivotando com Yoko Geri Kekomi. Recuando fazendo o mesmo.
- Chutando - Em Zenkutso Dachi, Três chutes no lugar: Maegeri/Yoko Geri Keage/Ushiro Geri, então Maegeri, Yoko Kekomi, Ushiro Geri

#### Kata:

- Kata Individual – (Tokui Kata)
- 2º Kata - A escolha do Examinador: Um dos 15 Core Kata
  - Core Kata: 5 Hians, 3 Tekki, Jion, Jitte, Bassai Dai, Kanku Dai, Empi, Hangetsu, Gankaku

#### Kumite:

- Jiyu Kumite (com protetores). Opcional: Defesa Pessoal para maiores de 45 anos



# **Associação Recife Karate Clube**

## **Escola de Karate Shotokan**

**Sandan para Yondan: (chechar forma/Kime/velocidade)**

**Kihon:**

- A escolha do examinador: 3 ou 4 combinações entre as anteriores

**Kata:**

- Kata Individual – (Tokui Kata)
- 2º Kata - A escolha do Examinador: Um dos 15 Core Kata
  - Core Kata: 5 Hians, 3 Tekki, Jion, Jitte, Bassai Dai, Kanku Dai, Empi, Hangetsu, Gankaku

**Kumite:**

- Jiyu Kumite (com protetores). Opcional: Defesa Pessoal para maiores de 45 anos

*ASSOCIAÇÃO RECIFE KARATE CLUBE*