



ASSOCIAÇÃO RECIFE KARATE CLUBE

Associação Recife Karate Clube

Escola de Karate Shotokan

Exames de Kyu, padrão ISKF

Exame de branca para amarela (9º para o 8º kyu)

Kihon

- Avançando em Chudan Oi Zuki, recuando em Jodan Age Uke
- Avançando em Chudan Soto Uke, girando e avançando em Kokutso Dachi/Chudan Shuto Uke
- - Avançando com chute Chudan Maegeri, girando e avançando em Jodan Maegeri

Kata

- Hian Shodan

Kumite

- Sanbon Kumite – Jodan Oi Zuki/Chudan Oi Zuki (na contagem)

Exame de amarela para vermelha (8º para o 7º kyu)

Kihon

- Avançando em Chudan Oi Zuki, recuando em Jodan Age Uke
- Avançando em Chudan Soto Uke, recuando em Kokutso Dachi/Chudan Shuto Uke
- Avançando com chute Chudan Maegeri, girando e avançando em Jodan Maegeri
- Avançando em Kiba Dachi/ Yoko Gueri Keage, Yoko Gueri Kikomi (ambos os lados)

Kata

- Hian Nidan

Kumite

- Sanbon Kumite – Jodan Oi Zuki/Chudan Oi Zuki (na contagem)



ASSOCIAÇÃO RECIFE KARATE CLUBE

Associação Recife Karate Clube

Escola de Karate Shotokan

Exame de vermelha para laranja (7º para o 6º kyu)

Kihon

- Avançando em Sanbon zuki, recuando em Jodan Age Uke/Chudan Gyaku Zuki
- Avançando em Chudan Soto Uke/ Chudan Gyaku Zuki, recuando em Kokutso Dachi/Chudan Shuto Uke
- Avançando com chute Chudan Maegeri, girando e avançando em Jodan Maegeri
- Avançando em Kiba Dachi/ Yoko Gueri Keage, Yoko Gueri Kikomi (ambos os lados)

Kata

- Hian Sandan

Kumite

- Ippon Kumite: Jodan Oi Zuki/Chudan Oi Zuki (ambos os lados) com no mínimo dois diferentes contra-ataques

Exame de laranja para verde (6º para o 5º kyu)

Kihon

- Avançando em Sanbon Zuki, recuando em Jodan Age Uke/Chudan Gyaku Zuki
- Avançando em Chudan Soto Uke/ Empi Uchi em Kiba Dachi, recuando em Kokutso Dachi/Chudan Shuto Uke/Chudan Nukite em Zenkutso Dachi
- Avançando com dois chutes com a perna de trás. Chudan Maegeri e Jodan Maegeri, girando e avançando com dois chutes com a perna de trás, Chudan Mawashi Geri e Jodan Mawashi Geri
- Avançando em Kiba Dachi/ Yoko Gueri Keage, Yoko Gueri Kikomi (ambos os lados)

Kata

- Hian Yondan

Kumite

- Ippon Kumite: Jodan Oi Zuki/Chudan Oi Zuki/Chudan Maegeri (ambos os lados) com no mínimo dois diferentes contra-ataques



ASSOCIAÇÃO RECIFE KARATE CLUBE

Associação Recife Karate Clube

Escola de Karate Shotokan

Exame de verde para roxa (5º para o 4º kyu)

Kihon

- Avançando em sanbon zuki, recuando em Jodan Ague Uke/Chudan Gyaku Zuki
- Avançando em Chudan Soto Uke/ Empi Uchi em Kiba Dachi, recuando em Kokutso Dachi/Chudan Shuto Uke/Chudan Nukite em Zenkutso Dachi
- Avançando com dois chutes com a perna de trás. Chudan Maegeri e Jodan Maegeri, girando e avançando com dois chutes com a perna de trás, Chudan Mawashi Geri e Jodan Mawashi Geri
- Avançando em Kiba Dachi/ Yoko Gueri Keage, Yoko Gueri Kikomi (ambos os lados)

Kata

- Hian Godan

Kumite

- Ippon Kumite: Jodan Oi Zuki/Chudan Oi Zuki/Chudan Maegeri (ambos os lados) com no mínimo dois diferentes contra-ataques

Exame de roxa para marrom 3 (4º para o 3º kyu)

Kihon

- Avançando em sanbon zuki, recuando em Jodan Ague Uke/Chudan Gyaku Zuki
- Avançando em Chudan Soto Uke/ Empi Uchi/Jodan Uraken em Kiba Dachi, recuando em Kokutso Dachi/Chudan Shuto Uke/Chudan Maeashi Maegeri e Chudan Nukite em Zenkutso Dachi
- Avançando com dois chutes com a perna de trás. Chudan Maegeri e Jodan Maegeri, girando e avançando com dois chutes com a perna de trás, Chudan Mawashi Geri e Jodan Mawashi Geri
- Avançando em Kiba Dachi/ Yoko Gueri Keage, Yoko Gueri Kikomi (ambos os lados)

Kata

- Tekki Shodan

Kumite

- Ippon Kumite: Jodan Oi Zuki/Chudan Oi Zuki/Chudan Maegeri/Chudan Yoko Geri (ambos os lados) com no mínimo dois diferentes contra-ataques



ASSOCIAÇÃO RECIFE KARATE CLUBE

Associação Recife Karate Clube

Escola de Karate Shotokan

Exame de roxa para marrom 2 (3º para o 2º kyu)

Kihon

- Avançando em sanbon zuki, recuando em Jodan Agu Uke/Chudan Gyaku Zuki
- Avançando em Chudan Soto Uke/ Empi Uchi/Jodan Uraken em Kiba Dachi, recuando em Kokutso Dachi/Chudan Shuto Uke/Chudan Maeashi Maegeri e Chudan Nukite em Zenkutso Dachi
- Chudan Maegeri com a perna da frente e Jodan Maegeri com a perna de trás, girando e Chudan Mawashi Geri com a perna da frente e Jodan Mawashi Geri com a perna de trás
- Avançando em Kiba Dachi/ Yoko Gueri Keage, Yoko Gueri Kikomi (ambos os lados)

Kata

- Basai Dai

Kumite

- Jiyu Ippon Kumite: Jodan Oi Zuki/Chudan Oi Zuki/Chudan Maegeri/Chudan Yoko Geri (somente um lado) com no mínimo dois diferentes contra-ataques

Exame de roxa para marrom 1 (2º para o 1º kyu)

Kihon

- Avançando em sanbon zuki, recuando em Jodan Ague Uke/Chudan Gyaku Zuki
- Avançando em Chudan Soto Uke/ Empi Uchi/Jodan Uraken em Kiba Dachi, recuando em Kokutso Dachi/Chudan Shuto Uke/Chudan Maeashi Maegeri e Chudan Nukite em Zenkutso Dachi
- Chudan Maegeri com a perna da frente e Jodan Maegeri com a perna de trás, girando e Chudan Mawashi Geri com a perna da frente e Jodan Mawashi Geri com a perna de trás
- Avançando em Kiba Dachi/ Yoko Gueri Keage, Yoko Gueri Kikomi (ambos os lados)

Kata

- Basai Dai, Jion, Kanku Dai ou Empi

Kumite

- Jiyu Ippon Kumite: Jodan Oi Zuki/Chudan Oi Zuki/Chudan Maegeri/Chudan Yoko Geri (somente um lado) com no mínimo dois diferentes contra-ataques