



# ASSOCIAÇÃO GIRÃO DE ARTES MARCIAIS

Fundada em 01 de Março de 2005 CNPJ: 07.902.338/0001-88

Filiada a FEPAK – Federação Paraense de Karatê

Registrada no COMDCAP, COMASP e COMJUP.

Lei de utilidade pública nº 4.432 de 19 de Novembro 2010

## PROVA DE NÍVEL TÉCNICO (EXAME DE FAIXA). PARA FAIXA AMARELA

### TE WASA UKE

TÉCNICAS DE DEFESAS DE MÃOS:

- 01) AGE – UKE
- 02) SOTO – UKE
- 03) UTI – UKE
- 04) GEDAN – BARAI
- 05) SHUTO – UKE

### TE WASA ZUKI

TÉCNICAS DE ATAQUES DE MÃOS:

- 01) OI – ZUKI CHUDAN,
- 02) OI – ZUKI JODAN, OI ZUKI CHUDAN,  
OI ZUKI GEDAN.
- 03) GYAKU – ZUKI CHUDAN
- 04) SAMBON – ZUKI
- 05) SHUTO-UCHI

### WASA GERI

TÉCNICAS DE CHUTES:

- 01) MAE – GERI
- 02) MAWASHI – GERI
- 03) YOKO – GERI
- 04) KAKATO – GERI
- 05) MIKAZUKI – GERI
- 06) USHIRO – GERI

### BASES

- 01) HEISOKO – DACHI
- 02) MUSUBI – DACHI
- 03) HEIKO – DACHI
- 04) ZEKUTSU – DACHI
- 05) KIBA – DACHI

### GOHON KUMITE

- 01) JODAN AGE-UKE COM CONTRA  
ATAQUE DE GUIAKU-ZUKI
- 02) SHUDAN SOTO-UKE COM CONTRA  
ATAQUE DE GUIAKU-ZUKI

### KATAS

1. HEIAN SHODAN

### CONHECIMENTOS GERAIS DO KARATE

1. O QUE SIGNIFICA A PALAVRA  
KARATE – DÔ?

R = Caminho das Mãos Vazias.

2. DIGA O NOME DO CRIADOR DO KARATE  
SHOTOKAN?

R = Funakoshi Gichin

3. QUAL SEU ESTILO DE KARATE?

R = Shotokan

3.1 O QUE SIGNIFICA A  
PALAVRA SHOTO – KAN?

R = Escola de Shoto

Por que? Porque *Shoto era como Funakoshi  
assinava seus poemas, significa pinheiros  
ondulando ao vento e kan significa escola.*

3.2 QUAL SIMBOLO SHOTOKAN?

R = Tigre

松  
涛  
館



4. COMO CHAMA A VESTIMENTA DO  
KARATE

R = KARATE-GI

5. COMO CHAMA A FAIXA DA VESTIMENTA  
R= OBI

6. QUAL A DATA DE FUNDAÇÃO DA  
ASSOCIAÇÃO GIRÃO DE ARTES MARCIAIS  
R = 1 de Março de 2005

7. QUAL O NOME COMPLETO DO SEU  
MESTRE E A RESPECTIVA GRADUAÇÃO.  
R = Josberto Rocha Girão 6ª Dan

8. CONTAR ATÉ 20 EM JAPONÊS

9. PERGUNTAS LIVRES PARA PROFESSORES

- ENCERAMENTO E TROCA DE FAIXAS.