



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 VERDE

TE WASA UKE

TÉCNICAS DE DEFESAS DE MÃOS:

- 1) AGE – UKE
- 2) SOTO – UKE
- 3) UTI – UKE
- 4) GEDAN – BARAI
- 5) SHUTO – UKE
- 6) JUJI – UKE
- 7) MOROTE – UKE
- 8) OTOSHI – UKE
- 9) MOROTE – UKE
- 10) HAITO – GEDAN – BARAI

TE WASA ZUKI

TÉCNICAS DE ATAQUES DE MÃOS:

- 1) OI – ZUKI CHUDAN,
- 2) OI – ZUKI JODAN, OI ZUKI CHUDAN, OI ZUKI GEDAN.
- 3) GYAKU – ZUKI CHUDAN
- 4) TEISHO- UCHI
- 5) HAITO UCHI
- 6) SAMBON – ZUKI
- 7) SHUTO-UCHI
- 8) URAKEN-UCHI
- 9) MAE-EMPI
- 10) MAWASHI-EMPI
- 11) YOKO-EMPI
- 12) NUKITE-UCHI
- 13) NIHON-NUKITE-UCHI
- 14) HASHU-UCHI
- 15) IPPON KEN

TE WASA ZUKI E UKE

TÉCNICAS DE ATAQUE E DEFESA DE MÃOS:

- 1) AGE – UKE GUIAKU-ZUKI
- 2) SOTO – UKE GUIAKU-ZUKI
- 3) UTI – UKE GUIAKU-ZUKI
- 4) GEDAN – BARAI GUIAKU-ZUKI
- 5) JUJI – UKE GUIAKU-ZUKI
- 6) SHUTO – UKE GUIAKU-ZUKI
- 7) NAGASHI – UKE GUIAKU-ZUKI
- 8) OTOSHI – UKE GUIAKU-ZUKI
- 9) MOROTE – UKE GUIAKU-ZUKI
- 10) HAITO – GEDAN – BARAI GUIAKU-ZUKI

WASA GERI

TÉCNICAS DE CHUTES:

- 1) MAE – GERI
- 2) MAWASHI – GERI
- 3) YOKO – GERI
- 4) KAKATO – GERI
- 5) URA MAWASHI – GERI
- 6) MIKAZUKI – GERI
- 7) USHIRO – GERI
- 8) FUMIKOMI
- 9) YOKO FUMIKOMI
- 10) ASHI BARAI
- 11) KISAME-GERI E MAWASHI-GERI
- 12) KISAME-GERI E YOKO-GERI
- 13) KISAME URA E MAWASHI-GERI
- 14) MAE-GERI E USHIRO-GERI
- 15) MAE-GERI OI-ZUKI
- 16) MAE-GERI GUIAKU-ZUKI

BASES

- 1) HEISOKO – DACHI
- 2) MUSUBI – DACHI
- 3) HEIKO – DACHI
- 4) ZEKUTSU – DACHI
- 5) KIBA – DACHI
- 6) KOKUTSU – DACHI
- 7) NEKO – ASHI – DACHI
- 8) SANCHIN – DACHI
- 9) KOSA – DACHI
- 10) HACHI HACHIJI – DACHI

GOHON KUMITE

- 1) JODAN AGE-UKE COM CONTRA ATAQUE DE GUIAKU-ZUKI
- 2) CHUDAN SOTO-UKE COM CONTRA ATAQUE DE GUIAKU-ZUKI
- 3) GEDAN JUJI-UKE COM CONTRA ATAQUE DE GUIAKU-ZUKI

KATAS

- 1) HEIAN SHODAN
- 2) HEIAN NIDAN
- 3) HEIAN SANDAN
- 4) HEIAN YONDAN

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 = 01 de Março de 2005

7. QUAL O NOME COMPLETO DO SEU MESTRE E A RESPECTIVA GRADUAÇÃO.

R = Josberto Rocha Girão 6º Dan

8. CONTAR ATÉ 50 EM JAPONÊS

9. PERGUNTAS LIVRES PARA PROFESSORES

- ENCERAMENTO E TROCA DE FAIXAS.