

**PROVA DE NÍVEL TÉCNICO (EXAME DE FAIXA).
FAIXA PRETA (KURO OBI) – 1º DAN (SHO DAN)**

TE WASA UKE

(Técnicas De Defesas De Mãos)

“1ª sequência GOKE”

- 1) AGE-UKE
- 2) SOTO-UKE
- 3) UTI-UKE
- 4) GEDAN-BARAI
- 5) SHUTO-UKE

“2ª sequência avançado”

- 6) NAGASHI-UKE
 - 7) OTOSHI-UKE
 - 8) MOROTE-UKE
 - 9) JUJI-UKE
 - 10) HAITO-GEDAN-BARAI
- (Obs. Sequencias em Sagatê)

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) IPPON-NUKITE-UCHI
 - 15) HASHU-UCHI
 - 16) IPPON-KEN
 - 17) KAKUTO-UCHI
 - 18) WASHIDE-UCHI
 - 19) HIRAKEN-UCHI
- (Obs. Sequencias em Sagatê)

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) SHUTO-UKE GUIAKU-ZUKI
- 6) NAGASHI-UKE GUIAKU-ZUKI
- 7) OTOSHI-UKE GUIAKU-ZUKI
- 8) MOROTE-UKE GUIAKU-ZUKI
- 9) JUJI-UKE
- 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

KOSATEN WAZA

- 1) KISAME-GERI + MAE-GERI + MAWASHI EMPI UCHI + KIZAME URAKEM UCHI + GYAKU-ZUKI.
- 2) KISAME-GERI + MAE-GERI + MAWASHI-GERI + YOKO-GERI + MIKAZUKI-GERI + USHIRO-GERI.

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) SOCHIN DACHI-DACHI (Fudô-Dachi)

KATAS (até 3 dan)

- 1) HEIAN 1º AO 5º E TEKKI SHODAN
- 2) BASSAI DAI
- 3) KANKU DAI
- 4) EMPI
- 5) JION

Obs. Acima do 4ª Dan, novos katas serão solicitados (tokui, menos repetidos acima)

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

SAMBON-KUMITE

- 1) ATAQUE: Oi-Zuki Jodan, Oi Zuki Chudan e Mae Geri.
DEFESA: Jodan Age-Uke, Chudan Soto-Uke + Haito Gedan Barai + Ushiro Ashi Barai E Otoshi Zuki.

JIU IPPON KUMITÊ

Único Ataque Livre, Com Defesa E Contra-Ataque.

Obs. Fala-se apenas o local (jodan, chudan ou gedan e se é geri ou zuki (Exemplo Jodan-Geri).

JYU KUMITE COM FAIXAS PRETAS (Solicitação e Avaliação da Banca)

(Jyu kumite Jyu kumite, combate livre), sem regras, uso livre de todo o tipo de técnica, tanto de braços como de pernas, luxações, projeções, estrangulamentos, etc. Portanto levar em consideração a (sombra do Jyu kumite e assim evitar acidentes)

ARBITRAGEM

- 1) CONHECIMENTOS GERAIS DE ARBITRAGEM
(Solicitação e Avaliação da Banca)

CONHECIMENTOS GERAIS DO KARATE

1. O QUE SIGNIFICA A PALAVRA KARATE-DÔ?

R = Caminho das Mãos Vazias.

2. QUAL O NOME E SOBRENOME 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 (Casa ou escola de luta)

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

4. COMO CHAMA A VESTIMENTA OU UNIFORME DO KARATE

R = KARATE-GI

5. COMO CHAMA A FAIXA DA VESTIMENTA

R= OBI

6. NO KARATÊ O CORPO É DIVIDIDO EM 03 ALTURAS, QUAIS SÃO ELAS?

R = Jodan Chudan e Gedan

7. QUAL O NOME COMPLETO DOS MESTRES REPRESENTANTES MÁXIMOS DA CEEBK E DO PARÁ E SUAS RESPECTIVAS GRADUAÇÕES.

R = Josberto Girão 7ª DAN CEEBK/IKU.

8. CONTAR ATÉ 100 EM JAPONÊS

9. PERGUNTAS LIVRES PARA PROFESSORES SOBRE TERMOS TÉCNICOS DO KARATÊ E IDIOMA JAPONÊS.

- ENCERAMENTO E TROCA DE FAIXAS.