



Academia de Karate-Do Shotokan

Programa Técnico

Triénio

2015 - 2017



Graduação: 9º Kyu

Kihon

	Técnicas	
Posição Base	Zenkutsu Dashi	Mae, Sagaru e com Mawat-te
Braços	Oi zuki	Mae com Mawat-te
	Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te
	Gedan Barai	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Age Uke	Mae, Sagaru e com Mawat-te
Pernas	Mae Geri	Mae com Mawat-te

Kumite

Go Hon Kumite	Oi zuki Jodan
---------------	---------------

Kata

Taikioku Shodan



Graduação: 8º Kyu

Kihon

	Técnicas	
Posição Base	Zenkutsu Dashi	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Kokutsu Dashi	Mae, Sagaru e com Mawat-te
Braços	Oi Zuki	Mae com Mawat-te
	Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te
	Gedan Barai	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Age Uke	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Soto Uke	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Ushi Uke	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Shuto Uke	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Harai Uke	Mae, Sagaru e com Mawat-te
Pernas	Mae Geri	Mae com Mawat-te
	Yoko Geri Kekome	Mae com Mawat-te

Kumite

Go Hon Kumite	Oi zuki Jodan
	Oi zuki Chudan
	Oi zuki Gedan
	Mae Geri

Kata

Taikioku Shodan
Heian Shodan

Bunkai

Taikioku Shodan

**Graduação: 7º Kyu****Kihon**

	Técnicas	
Posição Base	Zenkutsu Dashi	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Kokutsu Dashi	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Kiba Dashi	Mae, Sagaru e com Mawat-te
Braços	Oi Zuki	Mae com Mawat-te
	Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te
	Gedan Barai – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Age Uke – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Soto Uke – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Ushi Uke – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Shuto Uke – Nukite	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Harai Uke	Mae, Sagaru e com Mawat-te
Pernas	Mae Geri – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te
	Yoko Geri Kekome – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te
	Mawashi Geri	Mae com Mawat-te
Encadeamentos	Sanbon Zuki (jodan, chudan, gedan)	Mae com Mawat-te

Kumite

Sanbon Kumite	Oi zuki Jodan
	Oi zuki Chudan
	Oi zuki Gedan
	Mae Geri
	Yoko Geri Kekome

Kata

Taikioku Shodan
Heian Shodan
Heian Nidan

Bunkai

Taikioku Shodan
Heian Shodan



Graduação: 6º Kyu

Kihon

	Técnicas	
Posição Base	Zenkutsu Dashi	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Kokutsu Dashi	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Kiba Dashi	Mae, Sagaru e com Mawat-te
Braços	Oi Zuki	Mae com Mawat-te
	Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te
	Gedan Barai – Gyako Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Age Uke – Gyako Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Soto Uke – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Ushi Uke – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Shuto Uke – Nukite	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Harai Uke	Mae, Sagaru e com Mawat-te
Pernas	Mae Geri – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te
	Yoko Geri Kekome – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te
	Mawashi Geri – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te
	Mae Geri – Yoko Geri Kekome (com a mesma perna)	Mae com Mawat-te
Encadeamentos	Sanbon Zuki (jodan, chudan, gedan)	Mae com Mawat-te
	Gedan Barai – Yoko Uraken – Gyako Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Age Uke – Uraken – Gyako Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Soto Uke – Empi Ushi – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Ushi Uke – Kizami Zuki – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Mae Geri – Sanbon Zuki	Mae com Mawat-te

Kumite

	Ataques	Defesas/contra ataques
Ippon Kumite	Oi zuki Jodan	Age uke /Seiryuto Uke
	Oi zuki Chudan	Soto Uke / Ushi Uke Gyaku Zuki (tai sabaki)
	Oi zuki Gedan	Gedan Barai / Gedan Barai Gyaku Zuki (tai sabaki)
	Mae Geri	Harai Uke / Gedan Barai
Com Tai Sabaki	Mae Geri – Sanbon Zuki	Harai Uke Jodan Uke Soto Uke Gedan Barai
	Yoko Geri Kekome	Soto Uke / Ushi Uke (tai sabaki)
	Mawashi Geri	Ushi Komi / Naga shi (tai sabaki para dentro)



Kata

Taikioku Shodan
Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan

Bunkai

Taikioku Shodan
Heian Shodan
Heian Nidan



Graduação: 5º Kyu

Kihon

	Técnicas	
Posição Base	Zenkutsu Dashi	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Kokutsu Dashi	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Kiba Dashi	Mae, Ushiro
Braços	Oi Zuki	Mae com Mawat-te
	Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te
	Gedan Barai – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Age Uke – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Soto Uke – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Ushi Uke – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Shuto Uke – Nukite	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Harai Uke	Mae, Sagaru e com Mawat-te
Pernas	Mae Geri – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te
	Yoko Geri Kekome – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te
	Mawashi Geri – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te
	Mae Geri – Yoko Geri Kekome (com a mesma perna)	Mae com Mawat-te
	Mae Geri – Mawashi Geri	Mae com Mawat-te
Encadeamentos	Sanbon Zuki (jodan, chudan, gedan)	Mae com Mawat-te
	Gedan Barai – Yoko Uraken – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Age Uke – Uraken – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Soto Uke – Empi Ushi – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Ushi Uke – Kizami Zuki – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Shuto Uke – Nihon Nukite - Nukite	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Mae Geri – Sanbon Zuki	Mae com Mawat-te
	Yoko Geri Kekome – Yoko Uraken – Nippon Zuki	Mae com Mawat-te

Kumite

	Ataque	Defesa / Contra ataque
Ippon Kumite	Oi zuki Jodan	Seiryuto Uke (tai sabaki para dentro)
	Oi zuki Chudan	Soto Uke Mawashi Geri ao joelho / Ushi Uke com Keage / Shuto Uke Mae Geri
	Oi zuki Gedan	Gedan Barai Heito / Gedan Barai Shuto
	Mae Geri	Gedan Barai (Kiba Dashi) Ura Ken
	Yoko Geri Kekome	Ushi Uke Empi
Com Tai Sabaki	Mae Geri – Sanbon Zuki	Harai Uke Jodan Uke Soto Uke Gedan Barai



Yoko Geri Kekome – Yoko Uraken – Nippon Zuki	Soto Uke Soto Uke Jodan Soto Uke Gedan Barai
Mawashi Geri	Nagashi Jodan Mawashi Geri

Kata

Taikioku Shodan
Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan

Bunkai

Taikioku Shodan
Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan



Graduação: 4º Kyu

Kihon

	Técnicas	
Posição Base	Zenkutsu Dashi	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Kokutsu Dashi	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Kiba Dashi	Mae, Ushiro
Braços	Oi Zuki	Mae com Mawat-te
	Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te
	Gedan Barai – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Age Uke – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Soto Uke – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Ushi Uke – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Shuto Uke – Nukite	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Harai Uke	Mae, Sagaru e com Mawat-te
Pernas	Mae Geri – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te
	Yoko Geri Kekome – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te
	Mawashi Geri – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te
	Mae Geri – Yoko Geri Kekome (com a mesma perna)	Mae com Mawat-te
	Mae Geri – Mawashi Geri	Mae com Mawat-te
	Kin Geri – Mawashi Geri	Mae com Mawat-te
	Funikomi	Mae com Mawat-te
Encadeamentos	Sanbon Zuki (jodan, chudan, gedan)	Mae com Mawat-te
	Gedan Barai – Yoko Uraken – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Age Uke – Uraken – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Soto Uke – Empi Ushi – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Ushi Uke – Kizami Zuki – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Shuto Uke – Nihon Nukite - Nukite	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Mae Geri – Sanbon Zuki	Mae com Mawat-te
	Yoko Geri Kekome – Yoko Uraken – Nippon Zuki	Mae com Mawat-te
	Mawashi Geri – Uraken – Nippon Zuki	Mae com Mawat-te
	Ushiro Geri – Shuto Barai – Nippon Zuki	Mae com Mawat-te

Kumite

	Ataque	Defesa / Contra ataque
Ippon Kumite	Oi zuki Jodan	Ushikome Tate Zuki
	Oi zuki Chudan	Soto Uke Empi (rodar pelas costas)
	Oi zuki Gedan	Nagashi Gedan Barai Gedan
Com Projeções	Mae Geri	Nagashi (por dentro) Oi Zuki
	Kekomi Geri	Gedan Barai Gyaku Zuki (rodar



	pelas costas)
Mawashi Geri	Heito (tai no sen)
Ushiro Geri	Teisho Gyaku Zuki Duplo Ippon Ken (rodar pelas costas)
Mae Geri – Sanbon Zuki	Harai Uke Jodan Uke Soto Uke Gedan Barai
Yoko Geri Kekome – Yoko Uraken – Nippon Zuki	Soto Uke Soto Uke Jodan Soto Uke Gedan Barai
Mawashi Geri – Uraken – Nippon Zuki	Ushikome Juji Uke Jodan Soto Uke Gedan Barai
Ushiro Geri – Shuto Barai – Nippon Zuki	Teisho Soto Uke Jodan Soto Uke Gedan Barai

Kata

Taikioku Shodan
Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan

Bunkai

Taikioku Shodan
Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan



Graduação: 3º Kyu

Kihon

	Técnicas		
Posição Base	Zenkutsu Dashi	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Kokutsu Dashi	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Kiba Dashi	Mae, Ushiro	
Braços	Oi Zuki	Mae com Mawat-te	Ju Kamae
	Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te	
	Gedan Barai – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Age Uke – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Soto Uke – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Ushi Uke – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Shuto Uke – Nukite	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Harai Uke	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
Pernas	Mae Geri – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te	
	Yoko Geri Kekome – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te	
	Mawashi Geri – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te	
	Mae Geri – Yoko Geri Kekome (com a mesma perna)	Mae com Mawat-te	
	Mae Geri – Mawashi Geri	Mae com Mawat-te	
	Kin Geri – Mawashi Geri	Mae com Mawat-te	
	Funikomi	Mae com Mawat-te	
Encadeamentos	Sanbon Zuki (jodan, chudan, gedan)	Mae com Mawat-te	Ju Kamae
	Gedan Barai – Yoko Uraken – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Age Uke – Uraken – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Soto Uke – Empi Ushi – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Ushi Uke – Kizami Zuki – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Yoko Uraken – Ushi Uke – Nippon Zuki	Mae com Mawat-te	
	Oi Zuki – Gyaku Ski (avançar) – Yoko Uraken (rodar pelas costas)	Mae com Mawat-te	
	Shuto Uke – Nihon Nukite - Nukite	Mae, Sagaru e com Mawat-te	Kokutsu Dashi
	Shuto Uke – Nihon Nukite – Nukite – Haito – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te	Kokutsu Dashi
	Shuto Uke – Ushiro Geri – Shuto Barai	Mae com Mawat-te	Kokutsu Dashi
	Mae Geri – Sanbon Zuki	Mae com Mawat-te	Ju Kamae
	Yoko Geri Kekome – Yoko Uraken – Nippon Zuki	Mae com Mawat-te	
	Mawashi Geri – Uraken – Nippon Zuki	Mae com Mawat-te	
	Ushiro Geri – Shuto Barai – Nippon Zuki	Mae com Mawat-te	



Kumite

Ju Ippon Kumite	Oi zuki Jodan
	Oi zuki Chudan
	Oi zuki Gedan
	Mae Geri – Sanbon Zuki
	Yoko Geri Kekome – Yoko Uraken – Nippon Zuki
	Mawashi Geri – Uraken – Nippon Zuki
	Ushiro Geri – Shuto Barai – Nippon Zuki
Gyakuksoreito	
Randori	

Kata

Taikioku Shodan
Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan
Tekki Shodan
Basai Dai

Bunkai

Taikioku Shodan
Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan

Defesa Pessoal

Shomenushi
Yokomenushi
Controlo de pulso



Graduação: 2º Kyu

Kihon

	Técnicas		
Posição Base	Zenkutsu Dashi	Mae, Sagaru e com Mawat-te	Ju Kamae
	Kokutsu Dashi	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Kiba Dashi	Mae, Ushiro	
Braços	Oi Zuki	Mae com Mawat-te	
	Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te	
	Gedan Barai – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Age Uke – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Soto Uke – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Ushi Uke – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Shuto Uke – Nukite	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Harai Uke	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
Pernas	Mae Geri – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te	Ju Kamae
	Yoko Geri Kekome – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te	
	Mawashi Geri – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te	
	Mae Geri – Yoko Geri Kekome (com a mesma perna)	Mae com Mawat-te	
	Mae Geri – Mawashi Geri	Mae com Mawat-te	
	Kin Geri – Mawashi Geri	Mae com Mawat-te	
	Funikomi	Mae com Mawat-te	
Encadeamentos	Sanbon Zuki (jodan, chudan, gedan)	Mae com Mawat-te	
	Gedan Barai – Yoko Uraken – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Age Uke – Uraken – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Soto Uke – Empi Ushi – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Ushi Uke – Kizami Zuki – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Yoko Uraken – Ushi Uke – Nippon Zuki	Mae com Mawat-te	
	Oi Zuki – Gyaku Zuki (avançar) – Yoko Uraken (rodar pelas costas)	Mae com Mawat-te	
	Oi Ski – Gyaku Zuki – Shuto Barai	Mae com Mawat-te	
	Shuto Uke – Nihon Nukite - Nukite	Mae, Sagaru e com Mawat-te	Kokutsu Dashi
	Shuto Uke – Nihon Nukite – Nukite – Haito – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te	Kokutsu Dashi
	Shuto Uke – Ushiro Geri – Shuto Barai	Mae com Mawat-te	Kokutsu Dashi
	Mae Geri – Sanbon Zuki	Mae com Mawat-te	Ju Kamae
	Yoko Geri Kekome – Yoko Uraken – Nippon Zuki	Mae com Mawat-te	
	Mawashi Geri – Uraken – Nippon Zuki	Mae com Mawat-te	
	Ushiro Geri – Shuto Barai –	Mae com Mawat-te	



	Nippon Zuki		
	Gyaku Zuki – Mae Geri – Ushiro Ura Mawashi Geri	Mae com Mawat-te	
	Nukite – Shuto Uke – Ushiro Ura Mawashi (pousa atrás) – Shuto Uke	Mae com Mawat-te	

Kumite

Ju Ippon Kumite	Oi zuki Jodan
	Oi zuki Chudan
	Oi zuki Gedan
	Mae Geri – Sanbon Zuki
	Yoko Geri Kekome – Yoko Uraken – Nippon Zuki
	Mawashi Geri – Uraken – Nippon Zuki
	Ushiro Geri – Shuto Barai – Nippon Zuki
Gyakuksoreito	
Randori	

Kata

Taikioku Shodan
Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan
Tekki Shodan
Basai Dai
Kanku Dai

Bunkai

Taikioku Shodan
Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan
Basai Dai

Defesa Pessoal

Shomenushi
Yokomenushi
Controlo de pulso



Graduação: 1º Kyu

Kihon

	Técnicas	
Posição Base	Zenkutsu Dashi	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Kokutsu Dashi	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Kiba Dashi	Mae, Ushiro
	Neko Ashi Dashi	Mae com Mawat-te
Braços	Oi Zuki	Mae com Mawat-te
	Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te
	Gedan Barai – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Age Uke – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Soto Uke – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Ushi Uke – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Shuto Ushi	Mae com Mawat-te
	Teisho Uke e Ushi	Mae com Mawat-te
	Ura Zuki	Mae com Mawat-te
	Tate Zuki	Mae com Mawat-te
	Tetsui Ushi	Mae com Mawat-te
	Haito Ushi	Mae com Mawat-te
	Empi Ushi	Mae com Mawat-te
	Kakuto Ushi e Uke	Mae com Mawat-te
	Keito Ushi e Uke	Mae com Mawat-te
	Shuto Uke – Nukite	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Harai Uke	Mae, Sagaru e com Mawat-te
Pernas	Mae Geri – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te
	Yoko Geri Kekome – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te
	Mawashi Geri – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te
	Mae Geri – Yoko Geri Kekome (com a mesma perna)	Mae com Mawat-te
	Mae Geri – Mawashi Geri	Mae com Mawat-te
	Kin Geri – Mawashi Geri	Mae com Mawat-te
	Hiza Geri	Mae com Mawat-te
	Funikomi	Mae com Mawat-te
Encadeamentos	Sanbon Zuki (jodan, chudan, gedan)	Mae com Mawat-te
	Gedan Barai – Yoko Uraken – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Age Uke – Uraken – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Soto Uke – Empi Ushi – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Ushi Uke – Kizami Zuki – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te
	Yoko Uraken – Ushi Uke – Nippon Zuki	Mae com Mawat-te
	Oi Zuki – Gyaku Zuki (avançar) – Yoko Uraken (rodar pelas costas)	Mae com Mawat-te
	Oi Ski – Gyaku Zuki – Shuto Barai	Mae com Mawat-te
		Ju Kamae
		Kokutsu Dashi
		Ju Kamae



	Shuto Uke – Nihon Nukite - Nukite	Mae, Sagaru e com Mawat-te	Kokutsu Dashi
	Shuto Uke – Nihon Nukite – Nukite – Haito – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te	Kokutsu Dashi
	Shuto Uke – Ushiro Geri – Shuto Barai	Mae com Mawat-te	Kokutsu Dashi
	Mae Geri – Sanbon Zuki	Mae com Mawat-te	Ju Kamae
	Yoko Geri Kekome – Yoko Uraken – Nippon Zuki	Mae com Mawat-te	
	Mawashi Geri – Uraken – Nippon Zuki	Mae com Mawat-te	
	Ushiro Geri – Shuto Barai – Nippon Zuki	Mae com Mawat-te	
	Gyaku Zuki – Mae Geri – Ushiro Ura Mawashi Geri	Mae com Mawat-te	
	Nukite – Shuto Uke – Ushiro Ura Mawashi (pousa atrás) – Shuto Uke	Mae com Mawat-te	
	Shuto Uke – Shuto Uke – Gyaku Zuki – Mae Geri (90° à esq.) – pousa Shuto Uke (costas)	Mae com Mawat-te	
	Mawashi Empi – Empi Keage – Uraken (rodar pelas costas)	Mae com Mawat-te	

Kumite

Ju Ippon Kumite	Oi zuki Jodan
	Oi zuki Chudan
	Oi zuki Gedan
	Mae Geri – Sanbon Zuki
	Yoko Geri Kekome – Yoko Uraken – Nippon Zuki
	Mawashi Geri – Uraken – Nippon Zuki
	Ushiro Geri – Shuto Barai – Nippon Zuki
Gyakuksoreito	
Randori	
Shiai Kumite	

Kata

Taikioku Shodan	Tekki Shodan
Heian Shodan	Basai Dai
Heian Nidan	Kanku Dai
Heian Sandan	Empi
Heian Yondan	Jion
Heian Godan	Hangetsu

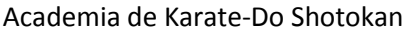


Bunkai

Taikioku Shodan
Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan
Basai Dai
Kanku Dai

Defesa Pessoal

Shomenushi
Yokomenushi
Controlo de pulso



Kihon

	Técnicas		
Posição Base	Zenkutsu Dashi	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Kokutsu Dashi	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Kiba Dashi	Mae, Ushiro	
	Neko Ashi Dashi	Mae	
	Hangetsu Dashi	Mae	
	Heisoku Dashi	Mae	
	Hatidi Dashi	Mae	
Braços	Oi Zuki	Mae com Mawat-te	Ju Kamae
	Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te	
	Gedan Barai – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Age Uke – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Soto Uke – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Ushi Uke – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Shuto Ushi	Mae com Mawat-te	
	Teisho Uke e Ushi	Mae com Mawat-te	
	Ura Zuki	Mae com Mawat-te	
	Tate Zuki	Mae com Mawat-te	
	Tetsui Ushi e Uke	Mae com Mawat-te	
	Haito Ushi	Mae com Mawat-te	
	Empi Ushi	Mae com Mawat-te	
	Kakuto Ushi e Uke	Mae com Mawat-te	
	Keito Ushi e Uke	Mae com Mawat-te	
	Morote Uke	Mae com Mawat-te	
	Judi Uke	Mae com Mawat-te	
	Kaki Wake Uke	Mae com Mawat-te	
	Osae Uke	Mae com Mawat-te	
	Nagashi Uke	Mae com Mawat-te	
	Keito Uke	Mae com Mawat-te	
	Kake Uke	Mae com Mawat-te	
	Age Zuki	Mae com Mawat-te	
	Mawashi Zuki	Mae com Mawat-te	
	Yama Zuki	Mae com Mawat-te	
	Kagui Zuki	Mae com Mawat-te	
	Shuto Uke – Nukite	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Harai Uke	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Pernas	Mae Geri – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te
Yoko Geri Kekome – Gyaku Zuki		Mae com Mawat-te	
Mawashi Geri – Gyaku Zuki		Mae com Mawat-te	
Mae Geri – Yoko Geri Kekome (com a mesma perna)		Mae com Mawat-te	
Mae Geri – Mawashi Geri		Mae com Mawat-te	
Kin Geri – Mawashi Geri		Mae com Mawat-te	
Funikomi		Mae com Mawat-te	
Hiza Geri		Mae com Mawat-te	
Nami Gaeshi Uke		Mae com Mawat-te	



	Mikazuki Geri Uke		
Encadeamentos	Sanbon Zuki (jodan, chudan, gedan)	Mae com Mawat-te	
	Gedan Barai – Yoko Uraken – Gyako Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Age Uke – Uraken – Gyako Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Soto Uke – Empi Ushi – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Ushi Uke – Kizami Zuki – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru e com Mawat-te	
	Yoko Uraken – Ushi Uke – Nippon Zuki	Mae com Mawat-te	
	Oi Zuki – Gyaku Zuki (avançar) – Yoko Uraken (rodar pelas costas)	Mae com Mawat-te	
	Oi Ski – Gyaku Zuki – Shuto Barai	Mae com Mawat-te	
	Shuto Uke – Nihon Nukite - Nukite	Mae, Sagaru e com Mawat-te	Kokutsu Dashi
	Shuto Uke – Nihon Nukite – Nukite – Haito – Gyaku Zuki	Mae com Mawat-te	Kokutsu Dashi
	Shuto Uke – Ushiro Geri – Shuto Barai	Mae com Mawat-te	Kokutsu Dashi
	Mae Geri – Sanbon Zuki	Mae com Mawat-te	Ju Kamae
	Yoko Geri Kekome – Yoko Uraken – Nippon Zuki	Mae com Mawat-te	
	Mawashi Geri – Uraken – Nippon Zuki	Mae com Mawat-te	
	Ushiro Geri – Shuto Barai – Nippon Zuki	Mae com Mawat-te	
	Gyaku Zuki – Mae Geri – Ushiro Ura Mawashi Geri	Mae com Mawat-te	
	Nukite – Shuto Uke – Ushiro Ura Mawashi (pousa atrás) – Shuto Uke	Mae com Mawat-te	
	Shuto Uke – Shuto Uke – Gyaku Zuki – Mae Geri (90° à esq.) – pousa Shuto Uke (costas)	Mae com Mawat-te	
	Mawashi Empi – Empi Keage – Uraken (rodar pelas costas)	Mae com Mawat-te	
	Kizame Mawashi Geri (pousa atrás) – Mawashi Geri – Mawashi Geri (rotação)	Mae com Mawat-te	

Kumite

Ju Ippon Kumite	Oi zuki Jodan
	Oi zuki Chudan
	Oi zuki Gedan
	Mae Geri – Sanbon Zuki
	Yoko Geri Kekome – Yoko Uraken – Nippon Zuki
	Mawashi Geri – Uraken – Nippon Zuki



	Ushiro Geri – Shuto Barai – Nippon Zuki
Gyakusoreito	
Randori	
Shiai Kumite	
Jyu Kumite	

Kata

Taikioku Shodan	Basai Dai
Heian Shodan	Kanku Dai
Heian Nidan	Empi
Heian Sandan	Jion
Heian Yondan	Hangetsu
Heian Godan	Jitte
Tekki Shodan	

Bunkai

Taikioku Shodan	Heian Godan
Heian Shodan	Basai Dai
Heian Nidan	Kanku Dai
Heian Sandan	Empi
Heian Yondan	Jion

Defesa Pessoal

Shomenushi
Yokomenushi
Controlo de pulso