

FEDERAÇÃO BAIANA DE KARATE KYODOSHIN

PROGRAMA BÁSICO DE EXAME DE FAIXA

O programa básico de exame de faixa abaixo utiliza como referência os diversos Estilos de Karatê reconhecidos pela FBKK variando apenas os nomes dos Katas/bases exigidas e respeitando a variação técnica na execução dos diversos golpes.

(DANGAI)

7* KYU

I - KIHON BÁSICO

- 1) Ken
 - +Oi-Zuki Chudan - Zenkutsu Dachi
- 2) Uke
 - +Gedan Barai - Zenkutsu Dachi
 - +Jodan Age Uke - Zenkutsu Dachi
 - +Chudan Soto Uke - Zenkutsu Dachi
 - +Chudan Uchi Uke - Zenkutsu Dachi
 - +Chudan Shuto Uke - Kokutsu Dachi
 - +Chudan Otoshi Tetsui + Oi Zuki - Zenkutsu Dachi
- 3) Geri
 - +Mae Geri - Zenkutsu Dachi
 - +Yoko Geri - Kiba Dachi

II - KATA

- 1) Primeiro básico do estilo praticado.

6* KYU

Além do exigido para a graduação anterior, e mais:

I - KIHON BÁSICO

- 1) Ken
 - +Guiaku Zuki - Zenkutsu Dachi
 - +Sambom Zuki - Zenkutsu Dachi
- 2) Uke
 - +Chudan Morotê Uke - Zenkutsu Dachi
- 3) Geri
 - +Mae Geri Keage - Zenkutsu Dachi
 - +Yoko Geri Keage - Kiba Dachi
- 4) Renzoku Waza
 - + Uchi Uke, Mae Geri, Guiaku Zuki - Zenkutsu Dachi

II - KATA

- 1) Segundo básico do estilo praticado.

III - KUMITÊ

- 1) Gohon-Kumitê (Oi-Zuki Jodan, Chudan e Mae Geri)

5* KYU

Além do exigido para a graduação anterior, e mais:

FEDERAÇÃO BAIANA DE KARATE KYODOSHIN

I - KIHON BÁSICO

- 1) Uke
 - +Chudan Nagashi Uke, Guiaku Zuki - Zenkutsu Dachi
 - +Chudan Empi Uke, Uraken Uchi - Zenkustu Dachi
- 2) Geri
 - +Mae Geri Keage Jodan - Zenkutsu Dachi
 - +Mae Geri Kekomi Chudan - Zenkutsu Dachi
 - +Yoko Geri Keage Jodan - Kiba Dachi
 - +Yoko Geri Kekomi Chudan - Kiba Dachi
- 3) Renzoku Waza
 - + Chudan Shutô Uke, Kizami Geri - Kokutsu Dachi
 - + Gedan Barai + Uchi Uke - Zenkutsu Dachi

II - KATA

- 1) Terceiro básico do estilo praticado.

III - KUMITÊ

- 1) Sambom -Kumitê (Oi-Zuki Jodan, Chudan e Mae Geri)

4* KYU

A partir deste nível, todos os movimentos só terão o comando inicial.
Além do exigido para a graduação anterior, e mais:

I - KIHON BÁSICO

- 1) Ken
 - +Jodan Uraken Uchi - Zenkutsu Dachi
 - +Chudan Mawashi Empi Uchi - Zenkustu Dachi
 - +Jodan Shutô Uchi, Guiaku Hami - Zenkutsu Dachi
- 2) Uke
 - +Gedan Juji Uke - Zenkutsu Dachi
- 3) Geri
 - +Ren Geri
 - *Mae Geri Keage Jodan, Mae Geri Kekomi Chudan-Zenkutsu Dachi
 - *Mae Geri Keage Jodan, Yoko Geri Kekomi Chudan-Zenkutsu Dachi
 - *Yoko Geri Keage Jodan, Yoko Geri Kekomi Chudan-Kiba Dachi
 - +Mawashi Geri - Zenkutsu Dachi
 - +Hiza Geri, Gedan Barai - Zenkutsu Dachi
- 4) Renzoku Waza
 - + Chudan Sotô Uke, Yoko Empi Uchi, Uraken Uchi - Zenkutsu / Kiba Dachi
 - + Chudan Shutô Uke, Kizami Geri, Chudan Nukitê - Kokutsu/Zenkutsu Dachi
 - + Kake Wake, Mae Geri, Zuki , Guiaku Zuki - Kokutsu/Zenkutsu Dachi

II - KATA

FEDERAÇÃO BAIANA DE KARATE KYODOSHIN

1) Quarto básico do estilo praticado.

III - KUMITÊ

1) Kihon-Ipon

IV- CONHECIMENTO TEÓRICO (nível 1)

1) Nome de Golpes

3* KYU

Além do exigido para a graduação anterior, e mais:

I - KIHON BÁSICO

1) Geri

+Mikazuki Geri, Gedan Barai - Zenkutsu Dachì

+Mawashi Geri, Guiaku Zuki - Zenkutsu Dachì

+Ren Geri

*Mae Geri, Mawashi Geri, Ushiro Geri - Zenkutsu Dachì

2) Henzoku Waza

+Shutô Uke, Kizami Geri, Guiaku Zuki - Kokutsu Dachì

+Chudan Sotô Uke, Yoko Empi Uchi, Uraken Uchi, Guiaku Zuki
Zenkutsu Dachì / Kiba Dachì

II - KATA

1) Quinto básico do estilo praticado.

III - KUMITÊ

1) Kihon-Ipon

IV- CONHECIMENTO TEÓRICO (nível 2)

1) Histórico do Karatê Local

2) Aplicação do Kata

Obs.: Para 3* Kyu mirim até Juvenil candidato a grau, será exigido o mesmo programa do 4* Kyu e mais o Heian Godan

2* KYU

Além do exigido para a graduação anterior, e mais:

I - KIHON BÁSICO

1) Ken

+Chudan Tate Zuki, Guiaku Hami - Zenkutsu Dachì

+Chudan Nagashi Zuki - Zenkutsu Dachì

+Tobi Komi, Chudan Zuki - Zenkutsu Dachì

2) Geri

+ Ren Geri

*Kizami Mawashi, Mawashi Geri - Zenkutsu Dachì

*Mae Geri, Yoko Geri (sem deslocamento) Zenkutsu Dachì

+Ushiro Geri - Zenkutsu Dachì

+Ura Mawashi Geri - Zenkutsu Dachì

+Mae Tobi geri - Zenkutsu Dachì

3) Renzoku Wasa

+Shuto Uke, Kizami Mawashi, Guiaku Zuki - Kokutsu Dachì

FEDERAÇÃO BAIANA DE KARATE KYODOSHIN

+Chudan Sotô Uke, Yoko Empi Uchi, Uraken Uchi, Guiaku Zuki -
.Zenkutsu / Kiba Dachi

II - KATA

- 1) Básico intermediário do estilo praticado.

III - KUMITÊ

- 1) Jyu-Ipon-Kumitê
- 2) Shiai-Kumitê

IV- CONHECIMENTO TEÓRICO (nível 3)

- 1) Histórico do Karatê Local e Bahia
- 2) Termos e regra de competição