



Academia de Karate-Do Shotokan

Programa Técnico

Para

Exame de Graduação

2022



Graduação: 9º Kyu

Kihon

Técnicas		
2x3	Oi Tsuki	Mae com Mawat-te
	Gedan Barai	Mae com Mawat-te
	Mae Geri	Mae com Mawat-te

Kumite

Go Hon Kumite	Oi Tsuki Jodan
---------------	----------------

Kata

Taikyoku Shodan



Graduação: 8º Kyu

Kihon

Técnicas		
2x3	Age Uke	Mae com Mawat-te
	Soto Uke	Mae com Mawat-te
	Shoto Uke	Mae com Mawat-te
	Yoko Geri Kekome	Mae com Mawat-te

Kumite

Go Hon Kumite	Oi Tsuki Chudan (soto uke)
	Mae Geri

Kata

Heian Shodan



Graduação: 7º Kyu

Kihon

Técnicas		
2x5	Gedan Barai – Gyaku Tsuki	Mae com Mawat-te
	Age Uke – Gyaku Tsuki	Mae com Mawat-te
	Soto Uke – Gyaku Tsuki	Mae com Mawat-te
	Shoto Uke	Mae com Mawat-te
	Mae Geri – Gyaku Tsuki	Mae com Mawat-te
	Yoko Geri Kekome	Mae com Mawat-te

Kumite

Sanbon Kumite	Oi Tsuki Jodan
	Oi Tsuki Gedan
	Yoko Geri Kekome

Kata

Heian Nidan



Graduação: 6º Kyu

Kihon

Técnicas		
2x5	Gedan Barai – Yoko Uraken – Gyako Tsuki	Mae, Sagaru
	Shoto Uke – Nukite	Mae, Sagaru
	Ushi Uke – Gyaku Tsuki	Mae, Sagaru
	Mae Geri – Sanbon Tsuki	Mae com Mawat-te
	Mawashi Geri	Mae com Mawat-te

Kumite

Ataques	
Ippon Kumite	Oi Tsuki Jodan
	Oi Tsuki Chudan
	Mae Geri

Kata

Heian Sandan

**Graduação: 5º Kyu****Kihon**

Técnicas		
2x5	Sanbon Tsuki (jodan, chudan, gedan)	Mae com Mawat-te
	Soto Uke – Empi Ushi – Gyaku Tsuki	Mae, Sagaru
	Shoto Uke – Nihon Nukite - Nukite	Mae, Sagaru
	Yoko Geri Kekome – Yoko Uraken – Nippon Zuki	Mae com Mawat-te
	Mawashi Geri – Gyaku Tsuki	Mae com Mawat-te

Kumite

	Ataque	Defesa / Contra ataque
Ippon Kumite	Oi Tsuki Jodan	Livre
	Oi Tsuki Chudan	
	Oi Tsuki Gedan	
	Mae Geri – Sanbon Tsuki	Harai Uke, Age Uke, Soto Uke Chudan, Gedan Barai
	Mawashi Geri	Livre

Kata

Heian Yondan

**Graduação: 4º Kyu****Kihon**

Técnicas		
2x5	Gedan Barai – Yoko Uraken – Gyako Tsuki	Mae, Sagaru
	Soto Uke – Empi Ushi – Gyaku Tsuki	Mae, Sagaru
	Ushi Uke – Kizami Zuki – Gyaku Tsuki	Mae, Sagaru
	Age Uke – Uraken – Gyako Tsuki	Mae, Sagaru
	Shoto Uke – Nihon Nukite - Nukite	Mae, Sagaru
	Mae Geri – Sanbon Tsuki	Mae com Mawat-te
	Yoko Geri Kekome – Yoko Uraken – Nippon Tsuki	Mae com Mawat-te
	Mawashi Geri – Uraken – Nippon Tsuki	Mae com Mawat-te
	Ushiro Geri – Shuto Barai – Nippon Tsuki	Mae com Mawat-te

Kumite

	Ataque	Defesa / Contra ataque
Ippon Kumite	Oi Tsuki Jodan	Livre
	Oi Tsuki Chudan	
	Oi Tsuki Gedan	
	Yoko Geri Kekome – Yoko Uraken – Nippon Tsuki	Soto Uke Chudan, Soto Uke Jodan, Soto Uke Chudan, Gedan Barai
	Mawashi Geri – Uraken – Nippon Tsuki	Ushikome, Juji Uke Jodan, Soto Uke Chudan, Gedan Barai
	Ushiro Geri	Livre

Kata

Heian Yondan
Heian Godan

**Graduação: 3º Kyu****Kihon**

Técnicas			
Sequência	Gedan Barai – Yoko Uraken – Gyako Zuki	Mae, Sagaru	Ju Kamae
	Soto Uke – Empi Ushi – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru	
	Ushi Uke – Kizami Zuki – Gyaku Zuki	Mae, Sagaru	
	Age Uke – Uraken – Gyako Zuki	Mae, Sagaru	
	Soto Uke – Nihon Nukite – Nukite – Haito – Gyaku Tsuki	Mae, Sagaru	
Sequência	Mae Geri – Sanbon Tsuki	Mae com Mawat-te	
	Yoko Geri Kekome – Yoko Uraken – Nippon Tsuki	Mae com Mawat-te	
	Mawashi Geri – Uraken – Nippon Tsuki	Mae com Mawat-te	
	Ushiro Geri – Shuto Barai – Nippon Tsuki	Mae com Mawat-te	
	Oi Tsuki – Gyaku Ski (avançar) – Yoko Uraken (rodar pelas costas)	Mae com Mawat-te	

Kumite

Ju Ippon Kumite	Oi Tsuki Jodan
	Oi Tsuki Chudan
	Oi Tsuki Gedan
	Mae Geri
	Yoko Geri Kekome
	Mawashi Geri
	Ushiro Geri

Kata

Tekki Shodan
Basai Dai

Bunkai

Uma sequência de 5 técnicas de um Kata Heian (à escolha do praticante)

**Graduação: 2º Kyu****Kihon**

Técnicas			
Sequência (Gyaku Mohari)	Gedan Barai – Yoko Uraken – Gyako Tsuki	Mae, Sagaru	Ju Kamae
	Soto Uke – Empi Ushi – Gyaku Tsuki	Mae, Sagaru	
	Ushi Uke – Kizami Tsuki – Gyaku Tsuki	Mae, Sagaru	
	Age Uke – Uraken – Gyako Tsuki	Mae, Sagaru	
	Shoto Uke – Nihon Nukite – Nukite – Haito – Gyaku Tsuki	Mae, Sagaru	
Sequência (Gyaku Mohari)	Mae Geri – Sanbon Tsuki	Mae com Mawat-te	
	Yoko Geri Kekome – Yoko Uraken – Nippon Tsuki	Mae com Mawat-te	
	Mawashi Geri – Uraken – Nippon Tsuki	Mae com Mawat-te	
	Ushiro Geri – Shuto Barai – Nippon Tsuki	Mae com Mawat-te	
	Shoto Uke – Ushiro Geri – Shoto Barai	Mae com Mawat-te	

Kumite

Ju Ippon Kumite	Oi Tsuki Jodan
	Oi Tsuki Chudan
	Oi Tsuki Gedan
	Mae Geri
	Yoko Geri Kekome
	Mawashi Geri
	Ushiro Geri
Gyatsokoroi	

Kata

Heian Yondan
Basai Dai
Kanku Dai

Bunkai

Uma sequência de 5 técnicas de um Kata Heian (à escolha do praticante)



Graduação: 1º Kyu

Kihon

(em aberto)

Técnicas			

Kumite

Ju Ippon Kumite	Oi Tsuki Jodan
	Oi Tsuki Chudan
	Oi Tsuki Gedan
	Mae Geri
	Yoko Geri Kekome
	Mawashi Geri
	Ushiro Geri

Kata

Enpi
Jion
Hangetsu

Bunkai

Escolhe um dos seguintes Katas para realizar o Bunkai (Basai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion).

Defesa Pessoal

3 Técnicas (à escolha do praticante)



Graduação: 1º Dan

Teórico

(a enviar com uma semana de atencdência para aks.associacao@gmail.com)

1ª Pergunta: O que é um Sensei?

2ª Pergunta: O que procuras no *Karate*? Quais os teus objetivos? Com o que te identificas? Através de uma pequena dissertação (dez linhas) expõe a tua ideia.

Kihon

1º seq.: De pé

- Choku zuki (heiko dashi) + gyaku zuki (zenkutsu dashi) 10x (5 cada lado)

2ª seq.: Estático

- gedan barai (zenkutsu dashi) + gyaku gedan barai (zenkutsu dashi) 10x (5 cada lado)

3ª seq.: Movimento 6 x (3 cada lado)

-gedan barai (neko ashi dashi a 45º) - saída com perna esquerda

+ kizame shuto (moroachi dashi)

+ gyaku teisho (moroachi dashi)

+ empi (passagem)

+ tetsui (kiba dashi)

Kata

Jitte
Enpi
Tokui Heian
Tokui Avançada

Bunkai

Escolhe um Kata para realizar o Bunkai.