



FEDERAÇÃO DE KARATÊ DE SERGIPE

Fundada em 01 de junho de 2011

Filiada; CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ OPEN – CBKO

MATERIA DE EXAME DANGAY

7º FAIXA BRACA PARA ESTAGIO FAIXA VERMELA (ATÉ 07 ANOS)

KIHON ATAQUE! (AVANÇAR E VOLTAR – 3 VEZES)

- AVANÇAR E VOLTAR.

1- PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / KEN JODAN OI ZUKI

2 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / MAE GUERI CHUDAN

KIHON DEFESA! (AVANÇAR E VOLTAR – 3 VEZES)

DEFESA

AVANÇAR E VOLTAR.

3 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / KEN JODAN AGUE UKE

4 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / KEN GUEDAN BARAI UKE

KUMITE

OBS: MOVIMENTAÇÃO SEM CONTATO



FEDERAÇÃO DE KARATÊ DE SERGIPE

Fundada em 01 de junho de 2011

Filiada; CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ OPEN – CBKO

MATERIA DE EXAME DANGAY

7º KYU FAIXA BRACA PARA 6º KYU FAIXA AMARELA (08 ANOS ACIMA)

KIHON ATAQUE! (AVANÇAR E VOLTAR – 3 VEZES)

1 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / KEN JODAN OI ZUKI EM ZENKUTSU DACHI

2 - PREPARAR KEN CHUDAN KAMAE EM FUDO DACHI / KEN CHUDAN OI ZUKI EM FUDO DACHI

3 - PREPARAR SHUTO GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / SHUTO JODAN SHOMEN UCHI EM ZENKUTSU DACHI

4 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / MAE GUERI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI

KIHON DEFESA! (AVANÇAR E VOLTAR – 3 VEZES)

1 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / KEN JODAN AGUE UKE EM ZENKUTSU DACHI

2 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM FUDO DACHI / KEN CHUDAN SOTO UKE EM FUDO DACHI

3 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM FUDO DACHI / KEN CHUDAN UCHI UKE EM FUDO DACHI

4 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / KEN GUEDAN BARAI UKE EM ZENKUTSU DACHI

KATA

9 - NAIANCHI SHODAN – COM COMANDO

10 - FUKUI GATA ICHI – COM COMANDO

SABAM KUMITE – (LUTA COMBINADA ENTRE DOIS ALUNOS)

1 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI AVANÇANDO OI ZUKI JODAN EM ZENKUTSU DACHI / RECUANDO KEN JODAN AGUE UKE EM ZENKUTSU DACHI

2 - PREPARAR KEN CHUDAN KAMAE EM FUDO DACHI AVANÇANDO OI ZUKI CHUDAN EM FUDO DACHI / RECUANDO KEN CHUDAN UCHI UKE EM FUDO DACHI



FEDERAÇÃO DE KARATÊ DE SERGIPE

Fundada em 01 de junho de 2011

Filiada; CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ OPEN – CBKO

MATERIA DE EXAME DANGAY

6º KYU FAIXA AMARELA PARA 5º KYU FAIXA LARANJA

KIHON ATAQUE! (AVANÇAR E VOLTAR – 3 VEZES)

1 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSUNDACHI / KEN JODAN OI ZUKI EM ZENKUTSU DACHI

2 - PREPARAR SHUTO GEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / SHUTO JODAN UCHI EM ZENKUTSU DACHI

3 - PREPARAR KEN CHUDAN KAMAE EM FUDODA DACHI / KEN CHUDAN OI ZUKI EM FUDO DACHI

4 - PREPARAR SHUTO KAMAE EM CHICO DACHI / YOKO GUERI CHUDAN EM CHICO DACHI

5 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / MAE GUERI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI

KIHON DEFESA! AVANÇAR E VOLTAR – (3 VEZES CONTRA GOLPE APÓS O 3º GOLPE)

1 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / KEN JODAN AGUE UKE EM ZENKUTSU DACHI / GUIAKU ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI

2 - PREPARAR SHUTO GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / SHUTO JODAN UKE EM ZENKUTSU DACHI / CHUDAN YOBOM NUKITE EM ZENKUTSU DACHI

3 - PREPARAR KEN CHUDAN KAME EM FUDO DACHI / KEN CHUDAN SOTO UKE EM FUDO DACHI GUIAKU ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI

4 - PREPARAR KEN CHUDAN KAME EM FUDO DACHI / UCHI UKE EM FUDO DACHI / GUIAKU ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI

5 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / GUEDAN BARAI UKE EM ZENKUTSU / GUIAKU ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI

KATA 1

NAIANCHI NIDAN – SEM COMANDO

KATA 2

OBS: A BANCA INDICA UM ENTRE OS NAIHANCHI SHODAN E O FUKUI GATA ICHI

SABOM KUMITE – (LUTA COMBINADA ENTRE DOIS ALUNOS)

1 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI AVANÇANDO OI ZUKI JODAN EM ZENKUTSU DACHI / RECUANDO KEN JODAN AGUE UKE EM ZENKUTSU DACHI

2 - PREPARAR KEN CHUDAN KAMAE EM FUDO DACHI AVANÇANDO OI ZUKI CHUDAN EM FUDO DACHI / RECUANDO KEN CHUDAN SOTO UKE EM FUDO DACHI

3 - PREPARAR KEN CHUDAN KAMAE EM FUDO DACHI AVANÇANDO OI ZUKI CHUDAN EM FUDO DACHI / RECUANDO KEN CHUDAN UCHI UKE EM FUDO DACHI



FEDERAÇÃO DE KARATE DE SERGIPE

Fundada em 01 de junho de 2011

Filiada; CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ OPEN – CBKO

MATERIA DE EXAME DANGAY

5º KYU FAIXA LARANJA PARA 4º KYU FAIXA AZUL

KIHON ATAQUE! (AVANÇAR E VOLTAR – 3 VEZES)

1 - PREPARAR KEN GUEDAN KAME EM ZENKUTSU DACHI / SABOM ZUKI EM ZENKUTSU DACHI

2 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / GUIAKU ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI

3 - PREPARAR KEN GUEN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / URA KEN JODAN UCHI EM ZENKUTSU DACHI

4 - PREPARAR SHUTO GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / YOBOM NUKITE CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI

5 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / MAWASHI GUERI CHUDAN VOLTA MAWASHI GUERI JODAN EM ZENKUTSU DACHI

6 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / MAE GUERI CHUDAN VOLTA MAEGUERI JODAN EM ZENKUTSU DACHI

KIHON DEFESA! AVANÇAR E RECUAR – (3 VEZES COM CONTRA GOLPE)

1 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / KEN JODAN AGUE UKE EM ZENKUTSU DACHI CONTRA GOLPE GUIAKU ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI

2 - PREPARAR KEN CHUDAN KAMAE EM FUDO DACHI / SHOTEI CHUDAN BARAI UKE EM FUDO DACHI CONTRA GOLPE GUIAKU ZUKI CHUAN EM ZENKUTSU DACHI

3 - PREPARAR KEN CHUDAN KAMAE EM FUDO DACHI / KEN CHUDAN SOTO UKE EM FUDO DACHI CONTRA GOLPE GUIAKU ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI

4 - PREPARAR KEN CHUDAN KAMAE EM FUDO DACHI / KEN CHUDAN UCHI UKE EM FUDO DACHI CONTRA GOLPE GUIAKU ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI

5 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / GUEDAN BARAI UKE EM ZENKUTSU DACHI CONTRA GOLPE GUIAKU ZUKI JODAN EM ZENKUTSU DACHI

6 - PREPARAR SHUTO CHUDAN KAMAE EM NEKO ASHI DACHI / SHUTO CHUDAN YOKO UKE EM NEKO ASHI DACHI CONTRA GOLPE KIZAME MAE GUERI EM NEKO ASHI DACHI

KATA 1

NAIANCHI SANDAN – SEM COMANDO

FUKUI GATA NI – SEM COMANDO

KATA 2

OBS: A BANCA INDICA UM ENTRE OS NAIHANCHIS E O FUKUI



FEDERAÇÃO DE KARATÊ DE SERGIPE

Fundada em 01 de junho de 2011

Filiada; CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ OPEN – CBKO

KIHON IPON – (LUTA COMBINADA ENTRE DOIS ALUNOS)

1 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / AVANÇANDO OI ZUKI JODAN EM ZENKUTSU DACHI 3 VEZES CADA LADO

2 - PREPARAR KEN CHUDAN KAMAE EM FUDO DACHI / AVANÇANDO OI ZUKI CHUDAN EM FUDO DACHI 3 VEZES CADA LADO





FEDERAÇÃO DE KARATÊ DE SERGIPE

Fundada em 01 de junho de 2011

Filiada; CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ OPEN – CBKO

MATERIA DE EXAME DANGAY

4º KYU FAIXA AZUL PARA 3º KYU FAIXA VERDE

KIHON ATAQUE! (AVANÇAR E VOLTAR – 3 VEZES)

1 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / IDA SABOM ZUKI EM ZENKUTSU DACHI VOLTAR GUIAKU ZUKI EM ZENKUTSU DACHI

2 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / IDA TATE KEN CHUDAN ZUKI EM ZENKUTSU DACHI VOLTAR GIAKEN JODA URA ZUKI EM ZENKUTSU DACHI

3 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / IDA URA KEN JODAN UCHI EM ZENKUTSU DACHI VOLTAR URA KEN JODAN SHOMEN UCHI EM ZENKUTSU DACHI

4 - PREPARAR SHUTO GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / IDA YOBOM NUKITE CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI VOLTAR YOBOM NUKITE JODAN EM ZENKUTSU DACHI

5 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / IDA NIDAN GUERI MAE GUERI KEAGUE JODAN + MAE GUERI KEKOMI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI

6 - PREPARAR KEN GUUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / NIDAN GUERI MAWASHI GUERI CHUDAN + MAWASHI GUERI JODAN EM ZENKUTSU DACHI

KIHON DEFESA! AVANÇAR E RECUAR – (3 VEZES COM CONTRA GOLPE)

1 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / KEN JODAN AGUE UKE EM ZENKUTSU DACHI CONTRA GOLPE OI ZUKI JODAN + GUIAKU ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI

2 - PREPARAR SHUTO GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / SHUTO JODAN AGUE UKE EM ZENKUTSU DACHI CONTRA GOLPE SHUTO JODAN UCHI + CHUDAN YOBOM NUKITE GUIAKU UCHI

3 - PREPARAR KEN CHUDAN KAMAE EM FUDO DACHI / KEN CHUDAN SOTO UKE EM FUDO DACHI CONTRA GOLPE GIAKEN JODA URA ZUKI + GUIAKU ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI

4 - PREPARAR KEN CHUDAN KAMAE EM FUDO DACHI / KEN CHUDAN UCHI UKE EM FUDO DACHI CONTRA GOLPE GIAKEN JODA URA ZUKI + GUIAKU ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI

5 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / GUEDAN BARAI UKE EM ZENKUTSU DACHI CONTRA GOLPE OI ZUKI JODAN + GUIAKU ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI

6 - PREPARAR SHUTO CHUDA KAMAE EM NEKO ASHI DACHI / SHUTO CHUDAN YOKO UKE EM NEKO ASHI DACHI CONTRA GOLPE KIZAME MAE GUERI + CHUDAN YOBOM NUKITE EM ZENKUTSU DACHI

KATA 1

PIAN SHODAN – SEM COMANDO



FEDERAÇÃO DE KARATÊ DE SERGIPE

Fundada em 01 de junho de 2011

Filiada; CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ OPEN – CBKO

KATA 2

OBS: A BANCA INDICA UM ENTRE OS NAIHANCHIS E OS FUKUIS

KIHON IPON – (LUTA COMBINADA ENTRE DOIS ALUNOS)

1 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / AVANÇANDO OI ZUKI JODAN EM ZENKUTSU DACHI 3 VEZES CADA LADO

2 - PREPARAR KEN CHUDAN KAMAE EM FUDO DACHI / AVANÇANDO OI ZUKI CHUDAN EM FUDO DACHI 3 VEZES CADA LADO

3 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / AVANÇANDO MAE GUERI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI 3 VEZES CADA LADO

4 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / AVANÇANDO MAWASHI GUERI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI 3 VEZES CADA LADO





FEDERAÇÃO DE KARATÊ DE SERGIPE

Fundada em 01 de junho de 2011

Filiada; CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ OPEN – CBKO

MATERIA DE EXAME DANGAY

3º KYU FAIXA VERDE PARA 2º KYU FAIXA ROXA

KIHON ATAQUE! (AVANÇAR E VOLTAR – 3 VEZES)

1 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / IDA SABOM ZUKI EM ZENTUSU DACHI VOLTAR NIJU ZUKI CHUDAN E JODAN EM ZENKUTSU DACHI

2 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENTSU DACHI / IDA TATE KEN GUIAKU ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI VOLTAR SHUTO JODAN E CHUDAN KIRIKACHI SANKAI ZENKUTSU DACHI

3 - PREPARAR SHUTO GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / IDA SHUTO JODAN KOSSA UCHI EM ZENKUTSU DACHI VOLTAR TEICHO JODAN EM ZENKUTSU DACHI

4 - PREPARAR KEN GUEDAN KAME EM ZEKUTSU / IDA E VOLTAR NIDAN GUERI MAE GUERI CHUDAN KEKOMI + YOKO GUERI JODAN KEAGUE EM ZENKUTSU DACHI

5 - PREPARA KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / IDA E VOLTAR NIJU GUERI, MAE MAWASHI GUERI MESMA PERNA MAE GUERI CHUDAN + MAWASHI GUERI JODAN

KIHON DEFESA! AVANÇAR E RECUAR – (3 VEZES COM CONTRA GOLPE)

1 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / SHOTEI JODAN NANAMI AGUE UKE EM ZENKUTSU DACHI CONTRA GOLPE GUIAKU ZUKI CHUDAN + OI ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI

2 - PREPARAR KEN CHUDAN KAMAE EM FUDO DACHI / SHOTEI CHUDAN YOKO BARAI UKE EM FUDO DACHI CONTRA GOLPE GUIAKU ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI + KEN ZUKI JODAN EM ZENKUTSU DACHI

3 - PREPARAR KEN CHUDAN KAMAE EM FUDO DACHI / KEN CHUDAN SOTO UKE EM FUDO DACHI CONTRA GOLPE GIAKEN JODA URA ZUKI EM FUDO DACHI + KEN ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI

4 - PREPARAR KEN CHUDAN KAMAE EM FUDO DACHI / KEN CHUDAN UCHI UKE EM FUDO DACHI CONTRA GOLPE URAKEN JODAN UCHI EM FUDO DACHI + KEN ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI

5 - PREPARAR SHUTO CHUDAN KAMAE EM NEKO ASHI DACHI / SHUTO CHUDAN YOKO UKE EM NEKO ASHI DACHI CONTRA GOLPE KIZAME MAE GUERI CHUDAN + CHUDAN YOBOM NUKITE EM ZENKUTSU DACHI

KATA 1

PIAN NIDAN E PIAN SANDAN – SEM COMANDO

KATA 2

OBS: A BANCA INDICA UM ENTRE O PIAN SHODAN, NAIHANCHIS E OS FUKUYS



FEDERAÇÃO DE KARATÊ DE SERGIPE

Fundada em 01 de junho de 2011

Filiada; CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ OPEN – CBKO

KIHON IPON – (LUTA COMBINADA ENTRE DOIS ALUNOS)

1 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / AVANÇANDO OI ZUKI JODAN EM ZENKUTSU DACHI 3 VEZES CADA LADO

2 - PREPARAR KEN CHUDAN KAMAE EM FUDO DACHI / AVANÇANDO OI ZUKI CHUDAN EM FUDO DACHI 3 VEZES CADA LADO

3 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / AVANÇANDO MAE GUERI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI 3 VEZES CADA LADO

4 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / AVANÇANDO MAWASHI GUERI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI 3 VEZES CADA LADO

5 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / AVANÇANDO YOKO GUERI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI 3 VEZES CADA LADO

KUMITE





FEDERAÇÃO DE KARATE DE SERGIPE

Fundada em 01 de junho de 2011

Filiada; CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ OPEN – CBKO

MATERIA DE EXAME DANGAY

2º KYU FAIXA ROXA PARA 1º KYU FAIXA MARROM

KIHON ATAQUE! (AVANÇAR E VOLTAR – 3 VEZES)

1 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / IDA URAKEM JODAN SHOMEN UCHI EM ZENKUTSU DACHI VOLTAR TETSUI SHOMEN UCHI ZENKUTSU DACHI

2 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / IDA AGUE EMPI EM ZENKUTSU DACHI VOLTAR MAWASHI EMPI ZENKUTSU DACHI

3 - PREPARAR KEN CHUDAN KAMAE EM FUDO DACHI / IDA YOKO EMPI EM CHICO DACHI VOLTAR OTOSHI EMPI CHICO DACHI

4 - PREPARAR KEN GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / IDA SADAN GUERI MAE GUERI JODAN KEAGUE > YOKO GUERI CHUDAN KEKOMI > MAWASHI GUERI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI

5 - YONDAN GUERI, MAEGUERI > YOKO GUERI > MAWASHI GUERI > USHI GUERI EM ZENTSU DACHI

KIHON DEFESA! AVANÇAR E RECUAR – (3 VEZES COM CONTRA GOLPE)

1 - PREPARAR SHUTO GUEDAN KAMAE EM ZENKUTSU DACHI / SHOTEI JODAN NANAMI OTOSHI UKE CONTRA GOLPE SHUTO JODAN GUIAKU UCHI + CHUDAN YOBOM NUKITE EM ZENKUTSU DACHI

2 - PREPARAR KEN CHUDAN KAMAE EM FUDO DACHI / SHOTEI CHUDAN ASSAI UKE EM FUDO DACHI CONTRA GOLPE BARATE UCHI JODAN + GUIAKU ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI

3 - PREPARAR KEN CHUDAN KAMAE EM FUDO DACHI / KEN CHUDAN SOTO UKE EM FUDO DACHI CONTRA GOLPE GIAKEN JODAN URA ZUKI + KEN ZUKI CHUDAN ZENKUTSU DACHI

4 - PREPARAR KEN CHUDAN KAMAE EM FUDU DACHI / KEN CHUDAN UCHI UKE EM FUDO DACHI CONTRA GOLPE URA KEN JODAN UCHI + GUIAKU ZUKI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI

5 - PREPARAR SHUTO CHUDAN KAMAE EM KEKO ASHI / SHUTO CHUDAN YOKO UKE EM NEKO ASHI DACHI CONTRA GOLPE KIZAME YOKO GUERI + CHUDAN YOBOM NUKITE EM ZENKUTSU DACHI

KATA 1

PIAN YONDAN E PIAN GODAN – SEM COMANDO

KATA 2

OBS: A BANCA INDICA UM ENTRE OS PIANS, NAIHANCHIS E OS FUKUYS

JIU IPON KUMITE – (LUTA COMBINADA ENTRE DOIS ALUNOS)

1 - KAMAE BASE LIVRE AVANÇANDO KIZAME ZUKI JODAN E OI ZUKI JODAN EM ZENKUTSU DACHI 3 VEZES CADA LADO CONTRA GOLPE DEFESA ESQUIVA COM UM CONTRA GOLPE



FEDERAÇÃO DE KARATÊ DE SERGIPE

Fundada em 01 de junho de 2011

Filiada; CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ OPEN – CBKO

2 - KAMAE BASE LIVRE AVANÇANDO KIZAMI ZUKI JODAN E OI ZUKI CHUDAN EM FUDO DACHI 3 VEZES CADA LADO CONTRA GOLPE DEFESA ESQUIVA COM UM CONTRA GOLPE

3 - KAMAE BASE LIVRE AVANÇANDO KIZAMI ZUKI JODAN E MAE GUERI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI 3 VEZES CADA LADO CONTRA GOLPE DEFESA ESQUIVA COM UM CONTRA GOLPE

4 - KAMAE BASE LIVRE AVANÇANDO KIZAMI ZUKI JODAN E YOKO GUERI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI 3 VEZES CADA LADO CONTRA GOLPE DEFESA ESQUIVA COM UM CONTRA GOLPE

5 - KAMAE BASE LIVRE AVANÇANDO KIZAMI ZUKI JODAN E MAWASHI GUERI JODAN EM ZENKUTSU DACHI 3 VEZES CADA LADO CONTRA GOLPE DEFESA ESQUIVA COM UM CONTRA GOLPE

6 - KAMAE BASE LIVRE AVANÇANDO KIZAMI ZUKI JODAN E USHI GUERI CHUDAN EM ZENKUTSU DACHI 3 VEZES CADA LADO CONTRA GOLPE DEFESA ESQUIVA COM UM CONTRA GOLPE

JIU KUMITE





FEDERAÇÃO DE KARATE DE SERGIPE

Fundada em 01 de junho de 2011

Filiada; CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ OPEN – CBKO

MATERIA DE EXAME



FAIXA COLORIDA (DANGAY)