

伯国松涛館空手道



Programa Oficial para Exame de Faixas

Conforme padrões da JKS e CBKS

10º KYU		
KIHON		
Postura Inicial	Técnica	Passo
Gedan-kamae	Chudan Oi-Zuki	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Jodan Age-uke	Sagate (recua)
*Direto da técnica anterior	Chudan Soto-uke	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Kokutsu-dachi Shuto-uke	Sagate (recua)
*Direto da técnica anterior	Gedan-barai	Ayumi-ashi (avança)
Mawate gedan-barai, kakiwake-gamae	Mae-geri	Ayumi-ashi (avança)
Mawate gedan-barai, kakiwake-gamae (em kiba-dachi)	Yoko Kekomi	Ukimi-waza (passo lateral cruzado, para os dois lados)
KUMITE		
Postura Inicial	Exercício	Detalhe
Gedan-kamae	Gohon Kumite	Jodan Oi-Zuki, Chudan Oi-Zuki
KATA		
Jo no Kata		

↓

9º KYU		
KIHON		
Postura Inicial	Técnica	Passo
Gedan-kamae	Chudan Oi-Zuki	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Jodan Age-uke	Sagate (recua)
*Direto da técnica anterior	Chudan Soto-uke	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Kokutsu-dachi Shuto-uke	Sagate (recua)
*Direto da técnica anterior	Gedan-barai	Ayumi-ashi (avança)
Mawate gedan-barai, kakiwake-gamae	Mae-geri	Ayumi-ashi (avança)
Mawate gedan-barai, kakiwake-gamae (em kiba-dachi)	Yoko Kekomi	Ukimi-waza (passo lateral cruzado, para os dois lados)
KUMITE		
Postura Inicial	Exercício	Detalhe
Gedan-kamae	Gohon Kumite	Jodan Oi-Zuki, Chudan Oi-Zuki
KATA		
Heian Shodan		

↓

8º KYU		
KIHON		
Postura Inicial	Técnica	Passo
Gedan-kamae	Chudan Oi-Zuki	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Jodan Age-uke	Sagate (recua)
*Direto da técnica anterior	Chudan Soto-uke	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Kokutsu-dachi Shuto-uke	Sagate (recua)
*Direto da técnica anterior	Gedan-barai	Ayumi-ashi (avança)
Mawate gedan-barai, kakiwake-gamae	Mae-geri	Ayumi-ashi (avança)
Mawate gedan-barai, kakiwake-gamae (em kiba-dachi)	Yoko Keage	Ukimi-waza (passo lateral cruzado, para os dois lados)
*Direto da técnica anterior	Yoko Kekomi	Ukimi-waza (passo lateral cruzado, para os dois lados)
KUMITE		
Postura Inicial	Exercício	Detalhe
Gedan-kamae	Gohon Kumite	Jodan Oi-Zuki, Chudan Oi-Zuki
KATA		
Heian Nidan		

↓

7º KYU		
KIHON		
Postura Inicial	Técnica	Passo
Gedan-kamae	Jodan Oi-Zuki, Chudan Gyaku-zuki	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Jodan Age-uke	Sagate (recua)
*Direto da técnica anterior	Chudan Soto-uke	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Chudan Uchi-uke	Sagate (recua)
*Direto da técnica anterior	Gedan-barai	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Kokutsu-dachi Shuto-uke	Sagate (recua)
Gedan-barai, Jiyu kamae	Mae-geri	Ayumi-ashi (avança)
Mawate gedan-barai, Jiyu kamae	Mawashi-geri	Ayumi-ashi (avança)
Mawate gedan-barai, Jiyu kamae (em kiba-dachi)	Yoko Keage	Ukimi-waza (passo lateral cruzado, para os dois lados)
Mawate Jiyu kamae (mantém kiba-dachi)	Yoko Kekomi	Ukimi-waza (passo lateral cruzado, para os dois lados)
KUMITE		
Postura Inicial	Exercício	Detalhe
Gedan-kamae	Gohon Kumite	Jodan Oi-Zuki, Chudan Oi-Zuki, Mae-geri
KATA		
Heian Sandan		

↓

6º KYU		
KIHON		
Postura Inicial	Técnica	Passo
Gedan-kamae	Jodan Oi-Zuki, Chudan Gyaku-zuki	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Jodan Age-uke	Sagate (recua)
*Direto da técnica anterior	Chudan Soto-uke	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Chudan Uchi-uke	Sagate (recua)
*Direto da técnica anterior	Gedan-barai	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Kokutsu-dachi Shuto-uke	Sagate (recua)
Gedan-barai, Jiyu kamae	Mae-geri	Ayumi-ashi (avança)
Mawate gedan-barai, Jiyu kamae	Mawashi-geri	Ayumi-ashi (avança)
Mawate gedan-barai, Jiyu kamae (em kiba-dachi)	Yoko Keage	Ukimi-waza (passo lateral cruzado, para os dois lados)
Mawate Jiyu kamae (mantém kiba-dachi)	Yoko Kekomi	Ukimi-waza (passo lateral cruzado, para os dois lados)
KUMITE		
Postura Inicial	Exercício	Detalhe
Gedan-kamae	Gohon Kumite	Jodan Oi-Zuki, Chudan Oi-Zuki, Mae-geri
KATA		
Heian Yondan		

↓

5º KYU		
KIHON		
Postura Inicial	Técnica	Passo
Gedan-kamae	Jodan Oi-Zuki, Chudan Gyaku-zuki (posição frontal de quadris para ambos os socos)	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Jodan Age-uke, Gyaku-Zuki	Sagate (recua)
*Direto da técnica anterior	Chudan Soto-uke, Gyaku-Zuki	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Chudan Uchi-uke, Gyaku-Zuki	Sagate (recua)
*Direto da técnica anterior	Gedan-barai, Gyaku-Zuki	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Kokutsu-dachi Shuto-uke, Nekoashi-dachi Gedan-barai	Sagate (recua)
Gedan-kamae	Mae-geri, Oi-Zuki	Ayumi-ashi (avança)
Mawate gedan-barai, Jiyu kamae	Mawashi-geri, Gyaku-zuki *Mantenha a mão na mesma posição antes de chutar	Ayumi-ashi (avança)
Mawate gedan-barai, Jiyu kamae (em kiba-dachi)	Yoko Keage (trocando a perna), Yoko Kekomi	Ukimi-waza (passo lateral cruzado)
Mawate gedan-barai	Kaiten Uraken, Gyaku-Zuki	Girar avançando
KUMITE		
Postura Inicial	Exercício	Detalhe
Gedan-kamae	Kihon Ippon Kumite	Jodan Oi-Zuki, Chudan Oi-Zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri
KATA		
Heian Godan, Junro Shodan		

↓

4º KYU		
KIHON		
Postura Inicial	Técnica	Passo
Gedan-kamae	Jodan Oi-Zuki, Chudan Gyaku-zuki (posição frontal de quadris para ambos os socos)	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Jodan Age-uke, Gyaku-Zuki	Sagate (recua)
*Direto da técnica anterior	Chudan Soto-uke, Gyaku-Zuki	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Chudan Uchi-uke, Gyaku-Zuki	Sagate (recua)
*Direto da técnica anterior	Gedan-barai, Gyaku-Zuki	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Kokutsu-dachi Shuto-uke, Nekoashi-dachi Gedan-barai	Sagate (recua)
Gedan-kamae	Mae-geri, Oi-Zuki	Ayumi-ashi (avança)
Mawate gedan-barai, Jiyu kamae	Mawashi-geri, Gyaku-zuki *Mantenha a mão na mesma posição antes de chutar	Ayumi-ashi (avança)
Mawate gedan-barai, Jiyu kamae (em kiba-dachi)	Yoko Keage (trocando a perna), Yoko Kekomi	Ukimi-waza (passo lateral cruzado)
Mawate gedan-barai	Kaiten Uraken, Gyaku-Zuki	Girar avançando
KUMITE		
Postura Inicial	Exercício	Detalhe
Gedan-kamae	Kihon Ippon Kumite	Jodan Oi-Zuki, Chudan Oi-Zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri
KATA		
Tekki Shodan, Junro Nidan		

↓

3º KYU		
KIHON		
Postura Inicial	Técnica	Passo
Gedan-kamae	Sanbon-zuki	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Jodan Age-uke, Nekoashi-dachi Gedan-barai, (perna dianteira) Mae-geri, Zenkutsu-dachi Gyaku-Zuki	Sagate (recua)
*Direto da técnica anterior	Chudan Soto-uke, Kiba-dachi Enpi	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Kokutsu-dachi Shuto-uke, Nukite	Sagate (recua)
*Direto da técnica anterior	Gedan-barai, Nekoashi-dachi Uchi-uke, Zenkutsu-dachi Ura-Zuki, Gyaku-Zuki	Ayumi-ashi (avança)
Mawate Gedan-barai, Jiyu kamae	Mae-geri, Jodan Oi-Zuki (em hanmi - cintura de lado), Chudan Gyaku-zuki (em shomen - cintura de frente)	Ayumi-ashi (avança)
Mawate Gedan-barai, Jiyu kamae	Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri, Ura Mawashi-geri	Ayumi-ashi (cada chute um avanço, executar para ambos os lados)
Mawate Gedan-barai, Jiyu kamae	Yoko Keage, (mesma perna) Yoko Kekomi	Ayumi-ashi (avança)
Mawate Gedan-barai	Kaiten Ura Shuto-uchi, Haito-Uchi	Girar avançando
KUMITE		
Postura Inicial	Exercício	Detalhe
Jiyu Kamae	Jiyu Ippon Kumite	Jodan Oi-Zuki, Chudan Oi-Zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri
KATA		
Junro Sandan, Kata selecionado (Jion, Kanku Dai, Enpi, Bassai Dai)		



2º KYU		
KIHON		
Postura Inicial	Técnica	Passo
Gedan-kamae	Sanbon-zuki	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Jodan Age-uke, Nekoashi-dachi Gedan-barai, (perna dianteira) Mae-geri, Zenkutsu-dachi Gyaku-Zuki	Sagate (recua)
*Direto da técnica anterior	Chudan Soto-uke, Kiba-dachi Enpi	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Kokutsu-dachi Shuto-uke, Nukite	Sagate (recua)
*Direto da técnica anterior	Gedan-barai, Nekoashi-dachi Uchi-uke, Zenkutsu-dachi Ura-Zuki, Gyaku-Zuki	Ayumi-ashi (avança)
Mawate Gedan-barai, Jiyu kamae	Mae-geri, Jodan Oi-Zuki (em hanmi - cintura de lado), Chudan Gyaku-zuki (em shomen - cintura de frente)	Ayumi-ashi (avança)
Mawate Gedan-barai, Jiyu kamae	Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri, Ura Mawashi-geri	Ayumi-ashi (cada chute um avanço, executar para ambos os lados)
Mawate Gedan-barai, Jiyu kamae	Yoko Keage, (mesma perna) Yoko Kekomi	Ayumi-ashi (avança)
Mawate Gedan-barai	Kaiten Ura Shuto-uchi, Haito-Uchi	Girar avançando
KUMITE		
Postura Inicial	Exercício	Detalhe
Jiyu Kamae	Jiyu Ippon Kumite	Jodan Oi-Zuki, Chudan Oi-Zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri
KATA		
Junro Yondan, Kata selecionado (Jion, Kanku Dai, Enpi, Bassai Dai)		



1º KYU		
KIHON		
Postura Inicial	Técnica	Passo
Gedan-kamae	Sanbon-zuki	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Jodan Age-uke, Nekoashi-dachi Gedan-barai, (perna dianteira) Mae-geri, Zenkutsu-dachi Gyaku-Zuki	Sagate (recua)
*Direto da técnica anterior	Chudan Soto-uke, Kiba-dachi Enpi	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Kokutsu-dachi Shuto-uke, Nukite	Sagate (recua)
*Direto da técnica anterior	Gedan-barai, Nekoashi-dachi Uchi-uke, Zenkutsu-dachi Ura-Zuki, Gyaku-Zuki	Ayumi-ashi (avança)
Mawate Gedan-barai, Jiyu kamae	Mae-geri, Jodan Oi-Zuki (em hanmi - cintura de lado), Chudan Gyaku-zuki (em shomen - cintura de frente)	Ayumi-ashi (avança)
Mawate Gedan-barai, Jiyu kamae	Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri, Ura Mawashi-geri	Ayumi-ashi (cada chute um avanço, executar para ambos os lados)
Mawate Gedan-barai, Jiyu kamae	Yoko Keage, (mesma perna) Yoko Kekomi	Ayumi-ashi (avança)
Mawate Gedan-barai	Kaiten Ura Shuto-uchi, Haito-Uchi	Girar avançando
KUMITE		
Postura Inicial	Exercício	Detalhe
Jiyu Kamae	Jiyu Ippon Kumite	Jodan Oi-Zuki, Chudan Oi-Zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri
KATA		
Junro Godan, Kata selecionado (Jion, Kanku Dai, Enpi, Bassai Dai)		



SHO DAN		
KIHON		
Postura Inicial	Técnica	Passo
Gedan-kamae	(passo longo) Sanbon-zuki	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	(passo longo recuando) Jodan Age-uke, (perna dianteira) Mae-geri, Gyaku-Zuki	Sagate (recua)
*Direto da técnica anterior	Chudan Soto-uke, Kiba-dachi Enpi, Zenkutsu-dachi Uraken, Gyaku-zuki	Ayumi-ashi (avança)
*Direto da técnica anterior	Kokutsu-dachi Shuto-uke, Nekoashi-dachi Gedan-barai, (perna dianteira) Mae-geri, Gyaku-zuki *Mantenha Nekoashi-dachi após chutar, então mude para Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki	Sagate (recua)
Gedan-kamae	Mae-geri Oi-Zuki, Mawashi-geri Gyaku-zuki, Ushiro-geri Gyaku-zuki, Ura Mawashi-geri Gyaku-zuki	Ayumi-ashi (cada chute um avanço, executar para ambos os lados)
Mawate Gedan-barai, Jiyu kamae	(a partir de Zenkutsu-dachi) Yoko Keage, (mesma perna) Yoko Kekomi, Gyaku-zuki	Ayumi-ashi (avança)
Mawate Gedan-barai, Jiyu kamae (kumite-dachi) - ambos lados aceitos	Yose-ashi Kizami-zuki, Gyaku-zuki	(aproximar a perna de trás meio passo e avançar)
Mawate, Jiyu kamae (kumite-dachi)	Yori-ashi Gyaku-zuki, (mude o lado) Gyaku-zuki	Mova-se com a perna da frente para adiante (deslize longo à frente)
Mawate, Jiyu kamae (kumite-dachi)	Mova a perna da frente adiante, Mae-geri, Oi-zuki, Gyaku-zuki	Ayumi-ashi (avança)
KUMITE		
Jiyu Kumite		
KATA		
Kata selecionado (Heian Shodan ~Heian Godan, Tekki Shodan, Junro Shodan ~Junro Godan) Tokui-kata (Kata selecionado entre Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion)		



NI DAN KIHON		
Postura Inicial	Técnica	Passo
Jiyu kamae (kumite-dachi) - ambos lados aceitos	Kizami-zuki, Gyaku-zuki + Mae-geri, Oi-zuki, Gyaku-zuki + Mawashi-geri, Uraken, Gyaku-zuki	*Na saída, as três combinações devem ser realizadas em três contagens. Voltando, as três combinações devem ser realizadas em uma contagem. Pode ser realizada do lado esquerdo ou direito (escolha do examinado).
Mawate, Jiyu kamae (kumite-dachi)	Yori-ashi Kizami-zuki Gyaku-zuki, recua Jodan Nagashi-uke Gyaku-zuki, + Mae-geri, Oi-zuki, Gyaku-zuki, recua 45° Gedan-barai Gyaku-zuki + Mawashi-geri, Uraken, Gyaku-zuki, recua 45° Jodan Uchi-uke, Gyaku-zuki (ambos os lados)	*Na saída, as três combinações devem ser realizadas em três contagens. Voltando, todas as três combinações devem ser realizadas em uma contagem. Pode ser realizada do lado esquerdo ou direito (escolha do examinado).
Gedan kamae (Zenkutsu-dachi), Jiyu kamae	(no lugar, sem baixar o joelho) Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri (ambos os lados)	No lugar
KUMITE		
Jiyu Kumite		
KATA		
Kata selecionado (entre Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion, Junro Kata) Tokui-kata (livre escolha)		



SAN DAN / YON DAN
KUMITE
Jiyu Kumite
KATA
Tokui-kata (dois kata de livre escolha) (a partir de agora o examinador não escolhe)



GO DAN / ROKU DAN
KUMITE
Jiyu Kumite (ou uma apresentação de uma Pesquisa Técnica em caso de impedimento)
KATA
Tokui-kata (dois kata de livre escolha) (a partir de agora o examinador não escolhe)



NANA DAN (E ACIMA)
KUMITE
Apresentação de uma Pesquisa Técnica
KATA
Tokui-kata (dois kata de livre escolha) (a partir de agora o examinador não escolhe)