

LISTA DE TÉCNICAS (KATA) PARA EXAMES DE KYU

Notas de versão do documento:

Descrição	Responsável	Data
Elaboração	Sensei Antônio de Pádua	2012
Revisão e Publicação	Sensei Gionei Silveira	21/06/2013
Última atualização	Luis Fernando Telles	19/10/2016

5º KYU - FAIXA AMARELA						
TÉCNICAS DE GUARDA, MOVIMENTAÇÃO E QUEDA						
5.1			KAMAE	DEKSTRA	PIEDO	FRONTE
5.2			KAMAE	MALDEKSTRA	PIEDO	FRONTE
5.3			TENKAN	DEKSTRA	PIEDO	FRONTE
5.4			TENKAN	MALDEKSTRA	PIEDO	FRONTE
5.5			USHIRO	HANTEN	UKEMI	
5.6			USHIRO	KAITEN	UKEMI	
5.7				MAE	UKEMI	
5.8			ASHI	TENKAN	UNUA	EKZERCO
5.9			ASHI	TENKAN	DUA	EKZERCO
5.10			ASHI	TENKAN	TRIA	EKZERCO
5.11			ASHI	TENKAN	KVARA	EKZERCO
POSTURA	HANMI		PEGADA/ATAQUE	TÉCNICA/PRINCÍPIO	TAISABAKI	
5.12		AI	HANMI	KATATEDORI	IKKYO	OMOTE
5.13		AI	HANMI	KATATEDORI	IKKYO	URA
5.14		AI	HANMI	KATATEDORI	NIKKYO	OMOTE
5.15		AI	HANMI	KATATEDORI	NIKKYO	URA
5.16		GUIAKU	HANMI	KATASODETORI	IKKYO	OMOTE
5.17		GUIAKU	HANMI	KATASODETORI	IKKYO	URA
5.18	SUWARIWAZA				KOKYU-HO	

4º KYU - FAIXA ROXA						
POSTURA	HANMI		PEGADA/ATAQUE	TÉCNICA/PRINCÍPIO	TAISABAKI	
4.1		AI	HANMI	KATATEDORI	SHIHONAGE	OMOTE
4.2		AI	HANMI	KATATEDORI	SHIHONAGE	URA
4.3		GUIAKU	HANMI	KATATEDORI	SHIHONAGE	OMOTE
4.4		GUIAKU	HANMI	KATATEDORI	SHIHONAGE	URA
4.5	SWARIWAZA	AI	HANMI	KATATEDORI	IKKYO	OMOTE
4.6	SWARIWAZA	AI	HANMI	KATATEDORI	IKKYO	URA
4.7		AI	HANMI	RYOTEDORI	SHIHONAGE	OMOTE
4.8		AI	HANMI	RYOTEDORI	SHIHONAGE	URA
4.9	SWARIWAZA	AI	HANMI	KATATEDORI	NIKKYO	OMOTE
4.10	SWARIWAZA	AI	HANMI	KATATEDORI	NIKKYO	URA
4.11		GUIAKU	HANMI	KATASODETORI	NIKKYO	OMOTE
4.12		GUIAKU	HANMI	KATASODETORI	NIKKYO	URA
4.13	SHIZENTAI			CHOKUZUKI	KOKYUNAGE	URA
4.14		AI	HANMI	KATATEDORI	KOTEGAESHINAGE	OMOTE
4.15		AI	HANMI	KATATEDORI	KOTEGAESHINAGE	URA
4.16		AI	HANMI	RYOTEDORI	TENCHINAGE ICHI	antigo omote
4.17	SWARIWAZA				KOKYU-HO	

3º KYU - FAIXA VERDE						
	POSTURA	HANMI		PEGADA/ATAQUE	TÉCNICA/PRINCÍPIO	TAISABAKI
3.1	SHIZENTAI			CHOKUZUKI	IRIMINAGE	OMOTE
3.2	SHIZENTAI			CHOKUZUKI	IRIMINAGE	URA
3.3		AI	HANMI	KATATEDORI	IRIMINAGE	OMOTE
3.4		AI	HANMI	KATATEDORI	IRIMINAGE	URA
3.5		GUIAKU	HANMI	KATATEDORI	IRIMINAGE	OMOTE
3.6		GUIAKU	HANMI	KATATEDORI	IRIMINAGE	URA
3.7		AI	HANMI	KATATEDORI	SANKYO	OMOTE
3.8		AI	HANMI	KATATEDORI	SANKYO	URA
3.9	SWARIWAZA	AI	HANMI	KATATEDORI	SANKYO	OMOTE
3.10	SWARIWAZA	AI	HANMI	KATATEDORI	SANKYO	URA
3.11	SHIZENTAI			CHOKUZUKI	KOTEGAESHINAGE	OMOTE
3.12	SHIZENTAI			CHOKUZUKI	KOTEGAESHINAGE	URA
3.13	SHIZENTAI			YOKOMENUCHI	IKKYO	OMOTE
3.14	SHIZENTAI			YOKOMENUCHI	IKKYO	URA
3.15	SHIZENTAI			YOKOMENUCHI	SHIHONAGE	OMOTE
3.16	SHIZENTAI			YOKOMENUCHI	SHIHONAGE	URA
3.17		AI	HANMI	RYOTEDORI	TENCHINAGE NI	antigo URA
3.18	SWARIWAZA	GUIAKU	HANMI	KATATEDORI	IKKYO	OMOTE
3.19	SWARIWAZA	GUIAKU	HANMI	KATATEDORI	IKKYO	URA
3.20	SWARIWAZA				KOKYU-HO	

2º KYU - FAIXA AZUL						
	POSTURA	HANMI		PEGADA/ATAQUE	TÉCNICA/PRINCÍPIO	TAISABAKI
2.1		GUIAKU	HANMI	KATATEDORI	KAITEN-NAGE	OMOTE
2.2		GUIAKU	HANMI	KATATEDORI	KAITEN-NAGE	URA
2.3	SHIZENTAI	USHIRO	RYO	TEKUBITORI	IKKYO	OMOTE
2.4	SHIZENTAI	USHIRO	RYO	TEKUBITORI	IKKYO	URA
2.5	SHIZENTAI	USHIRO	RYO	TEKUBITORI	NIKKYO	OMOTE
2.6	SHIZENTAI	USHIRO	RYO	TEKUBITORI	NIKKYO	URA
2.7	SHIZENTAI			SHOMENUCHI	IKKYO	OMOTE
2.8	SHIZENTAI			SHOMENUCHI	IKKYO	URA
2.9	SHIZENTAI			SHOMENUCHI	NIKKYO	OMOTE
2.10	SHIZENTAI			SHOMENUCHI	NIKKYO	URA
2.11	SHIZENTAI			SHOMENUCHI	SANKYO	OMOTE
2.12	SHIZENTAI			SHOMENUCHI	SANKYO	URA
2.13	SHIZENTAI			SHOMENUCHI	KOTEGAESHINAGE	OMOTE
2.14	SHIZENTAI			SHOMENUCHI	KOTEGAESHINAGE	URA
2.15		AI	HANMI	KATATEDORI	YONKYO	OMOTE
2.16		AI	HANMI	KATATEDORI	YONKYO	URA
2.17	SHIZENTAI			YOKOMENUCHI	NIKKYO	OMOTE
2.18	SHIZENTAI			YOKOMENUCHI	NIKKYO	URA
2.19	SWARIWAZA	GUIAKU		KATATEDORI	SANKYO	OMOTE
2.20	SWARIWAZA	GUIAKU		KATATEDORI	SANKYO	URA
2.21	SHIZENTAI			SHOMENUCHI	IRIMINAGE	OMOTE
2.22	SHIZENTAI			SHOMENUCHI	IRIMINAGE	URA
2.23	SWARIWAZA				KOKYU-HO	

1º KYU - FAIXA MARROM						
	POSTURA	HANMI		PEGADA/ATAQUE	TÉCNICA/PRINCÍPIO	TAISABAKI
1.1	SHIZENTAI			SHOMENUCHI	SHIHONAGE	OMOTE
1.2	SHIZENTAI			SHOMENUCHI	SHIHONAGE	URA
1.3	SHIZENTAI			SHOMENUCHI	YONKYO	OMOTE
1.4	SHIZENTAI			SHOMENUCHI	YONKYO	URA
1.5	SWARIWAZA	GUIAKU	HANMI	KATATEDORI	YONKYO	OMOTE
1.6	SWARIWAZA	GUIAKU	HANMI	KATATEDORI	YONKYO	URA
1.7	SHIZENTAI	USHIRO	RYO	TEKUBIDORI	SANKYO	OMOTE
1.8	SHIZENTAI	USHIRO	RYO	TEKUBIDORI	SANKYO	URA
1.9	SHIZENTAI	USHIRO	RYO	TEKUBIDORI	YONKYO	OMOTE
1.10	SHIZENTAI	USHIRO	RYO	TEKUBIDORI	YONKYO	URA
1.11	SHIZENTAI			YOKOMENUCHI	SANKYO	OMOTE
1.12	SHIZENTAI			YOKOMENUCHI	SANKYO	URA
1.13	SWARIWAZA	GUIAKU	HANMI	KATATEDORI	NIKKYO	OMOTE
1.14	SWARIWAZA	GUIAKU	HANMI	KATATEDORI	NIKKYO	URA
1.15	SHIZENTAI			YOKOMENUCHI	YONKYO	OMOTE
1.16	SHIZENTAI			YOKOMENUCHI	YONKYO	URA
1.17	SHIZENTAI			YOKOMENUCHI	GOKYO	OMOTE
1.18	SHIZENTAI			YOKOMENUCHI	GOKYO	URA
1.19	SHIZENTAI			SHOMENUCHI	KAITEN-NAGE	OMOTE
1.20	SHIZENTAI			SHOMENUCHI	KAITEN-NAGE	URA
1.21	SHIZENTAI			MENTSUKI	IRIMINAGE	OMOTE
1.22	SHIZENTAI			MENTSUKI	IRIMINAGE	URA
1.23	SWARIWAZA			SHOMENUCHI	IKKYO	OMOTE
1.24	SWARIWAZA			SHOMENUCHI	IKKYO	URA
1.25	SHIZENTAI			CHOKUZUKI	KAITEN-NAGE	OMOTE
1.26	SHIZENTAI			CHOKUZUKI	KAITEN-NAGE	URA
1.27	SWARIWAZA				KOKYU-HO	