

## 8º KYU - Branco/Amarelo

- **Saudação:**

Za – Rei	Saudação de Joelhos
Ritsu – Rei	Saudação de Pé

- **Deslocamentos:**

Ayumi – Ashi	Deslocamento em que o pé de trás ultrassa o da frente
Tsugi – Ashi	Deslocamento em que o pé de trás se posiciona ao lado do pé da frente e o da frente avança
Yori – Ashi	Deslocamento em que o pé da frente avança primeiro e o de trás corrige a distância

- **Todas as técnicas feitas na posição Heiko-Dachi:**

Jodan Uke – Âge Uke	Defesa com blocagem ao nível da cabeça
Chudan Uke - Uchi Uke	Defesa com blocagem ao nível do peito
Gedan Uke	Defesa com blocagem ao nível abdominal e pélvico
Shiko Dachi – Seiken Zuki	Na posição de Shiko Dachi executar soco frontal
Mae Geri	Pontapé frontal ao nível do peito
Mawashi Geri	Pontapé semi- circular
Seiken Zuki	Soco frontal
Ura – Uchi ( Shomen )	Soco com costas da mão
Ura – Uchi ( Yoko )	Soco lateral com costas da mão
Empi Uchi ( Hiji-ate )	Golpe de cotovelo

- **Técnicas com deslocação na posição de Zenkutsu Dachi**

Zenkutsu Dachi	Mae Geri - Pontapé frontal com a perna de trás
Zenkutsu Dachi	Seiken Zuki - Soco frontal
Zenkutsu Dachi	Seiken Giaku - Zuki - Soco frontal contrario ao da perna avançada

- **Ukemis:**

Mae Ukemi	Queda para a frente
Ushiro Ukemi	Queda para trás
Yoko Ukemi	Queda para o lado

- **Kumite** - Sem sair do sítio ataques ao adversário, sem se poder defender.

## 7º KYU - AMARELO

- **Saudação:**

Za – Rei	Saudação de Joelhos
Ritsu – Rei	Saudação de Pé

- **Deslocamentos:**

Ayumi – Ashi	Deslocamento em que o pé de trás ultrassa o da frente
Tsugi – Ashi	Deslocamento em que o pé de trás se posiciona ao lado do pé da frente e o da frente avança
Yori – Ashi	Deslocamento em que o pé da frente avança primeiro e o de trás corrige a distância

- **Ukemis (Quedas):**

Mae Ukemi	Queda para a frente
Ushiro Ukemi	Queda para trás
Yoko Ukemi	Queda para o lado
<i>Mae Mawari Ukemi</i>	Queda para a frente com enrolamento
<i>Ushiro Mawari Ukemi</i>	Queda para trás com enrolamento
<i>Yoko Mawari Ukemi</i>	Queda para o lado com enrolamento

- **Técnicas na posição de Heiko Dachi**

Seiken Zuki	Soco frontal
Jodan Uke – Chudan Zuki	Defesa nível da cara com contra ataque soco nível do peito
Chudan Uke – Jodan Zuki	Defesa nível do peito com contra ataque soco nível da cara
Gedan Uke – Chudan Zuki	Defesa nível abdominal com contra ataque soco nível do peito
Empi Uchi (Hiji-ate )	Golpe de cotovelo
Ura Uchi ( Yoko )	Soco lateral com costas das mãos
Ura Uchi ( Shomen )	Soco com as costas das mãos
Mae Geri	Pontapé frontal
Mawashi Geri	Pontapé semi- circular

- **Técnicas na posição de Shiko Dachi**

Seiken Zuki	Soco frontal
-------------	--------------

## ▪ Técnicas na posição de Zenkutsu Dachi

Mae Geri	Pontapé frontal com a perna de trás
Mawashi Geri	Pontapé semi circular com a perna de trás

## ▪ Técnicas com deslocação na posição de Sanchin Dachi

Jodan Uke – Gyaku Zuki	Andamento com defesa nível da cara e contra ataque soco com braço contrário á perna que está na frente
Mae Geri	Andamento com pontapé frontal executado com a perna de trás

## ▪ Técnicas com deslocação na posição de Zenkutsu Dachi

Chudan Uke – Jodan Gyaku Zuki	Andamento com defesa nível do peito com contra ataque soco nível da cara com braço contrário á perna de trás
Empi Uchi ( Hiji-ate )	Andamento com golpe de cotovelo
Mae Geri	Andamento com pontapé frontal executado com perna de trás
Mae Geri – Seiken Zuki	Andamento com pontapé frontal executado com perna de trás seguido de ataque de soco frontal
Sokuto Geri	Andamento com pontapé frontal dado com o rebordo do pé

## ▪ Técnicas com deslocação na posição de Shiko Dachi

Gedan Uke – Gyaku Tsuki	Andamento a 45° defesa nível abdominal com contra ataque soco frontal executado com braço contrário á perna que está na frente
Chudan Zuki	Andamento a 90° com soco frontal
Mawashi Geri	Andamento a 45° com pontapé semi circular

## ● KUMITE

## 6º KYU - LARANJA

- **Saudação:**

Za – Rei                                  Saudação de Joelhos

Ritsu – Rei                                 Saudação de Pé

- **Deslocamentos:**

Ayumi – Ashi                              Deslocamento em que o pé de trás ultrapassa o da frente

Tsugi – Ashi                                Deslocamento em que o pé de trás se posiciona ao lado do pé da frente e o da frente avança

Yori – Ashi                                 Deslocamento em que o pé da frente avança primeiro e o de trás corrige a distância

- **Ukemis:**

Mae Mawari Ukemi                      Queda para a frente com enrolamento

Ushiro Mawari Ukemi                    Queda para trás com enrolamento

Yoko Mawari Ukemi                      Queda para o lado com enrolamento

- **Técnicas na posição de Heiko Dachí**

Kin Geri                                      Pontapé frontal nível dos genitais dado com peito do pé

Kansetsu Geri                               Pontapé num ângulo de 45° de cima para baixo normalmente dirigido às articulações do joelho ou do pé

- **Técnicas na posição de Zenkutsu Dachí**

Mae Geri                                      Pontapé frontal com a perna da frente seguido da perna de trás

Mawashi Geri                               Pontapé semi circular com a perna de trás

- **Técnicas na posição de Shiko Dachí**

Seiken Zuki                                 Soco frontal

- **Técnicas com deslocação na posição de Sanchin Dachí**

Jodan Uke – Gyaku Zuki  
Chudan Uke – Gyaku Zuki              Andamentos de defesa e contra ataque  
Gedan Uke – Gyaku Zuki

Mae Geri – Chudan Zuki                Andamento com pontapé frontal executado com a perna de trás seguido de soco ao nível do peito

Yoko Uke Shita Barai Morote Zuki    Andamento com braço do lado da perna da frente a fazer yoko uke em simultâneo o braço do lado da perna de trás faz shita barai seguido de ataque com os dois punhos

## ▪ Técnicas com deslocação na posição de Zenkutsu Dachi

Jodan Uke – Chudan Gyaku Zuki Chudan Uke – Jodan Gyaku Zuki Gedan Uke – Chudan Gyaku Zuki	Andamentos de defesa e contra ataque
Empi Uchi ( Hiji-ate ) – Gyaku Zuki	Andamento com golpe de cotovelo, seguido de soco dado com braço contrário á perna de trás
Mae Geri	Andamento com pontapé frontal executado com perna da frente seguido pontapé frontal executado com perna de trás
Mae Geri – Seiken Zuki	Andamento com pontapé frontal executado com perna de trás seguido de ataque de soco frontal
Mawashi Geri – Gyaku Zuki	Andamento com pontapé semi circular executado com a perna de trás seguido de soco com braço contrário á á perna da frente
Gyaku Zuki	Andamento com soco frontal executado com o braço do lado contrário á perna da frente
Sokuto Geri	Andamento com pontapé dado com o rebordo exterior do pé

## ▪ Técnicas com deslocação na posição de Shiko Dachi

Gedan Uke – Gyaku Zuki	Andamento a 45° defesa nível abdominal com contra ataque soco frontal executado com braço contrário á perna que está na frente
Chudan Zuki	Andamento a 90° com soco frontal
Tetsui Uchi – Ura Uchi	Andamento a 90° soco de cima para baixo seguido de soco com as costas das mãos, com o mesmo braço
Mawashi Geri	Andamento com pontapé semi circular executado com a perna de trás

### **Nage Waza(Técnicas de Projeção)**

**Koshi Guruma:** (Quadril + Rotação) Projecção de ancas com agarramento pelo pescoço.

**Uki Goshi:** (Flutuante + Anca) Projecção de ancas pela cintura.

**O Soto Otoshi:** (Grande + Exterior + Derrubamento) Grande derrube pelo exterior.

### **Katame Waza (Técnicas de controlo/Imobilização)**

**Kote Gaeshi:** [Pulso + Contra Ataque] Torção do pulso na direcção do antebraço.

**Ikkyo: (Ude Osae) 1º.** Principio. É uma técnica de pulso que permite o controlo do seu adversário através do braço e lhe permite fixar o plano de braço sobre o tapete.

**Waki Gatame:** Controlo do braço com a axila

## ***Ne Waza (Técnicas noChão)***

**Hon Kesa Gatame:** Controlo pelo reverso da gola. Controlo no solo, latero-costal, 1ª. Imobilização

**Kami Shijo Gatame:** Imobilização do tronco por cima. Controlo das quatro esquinas de Uke, mediante pressão do corpo de Tori (Posição Norte/Sul).

**Yoko Shiho Gatame:** Imobilização lateral do tronco. Controlo das quatro esquinas de Uke por um lado, 6ª. Imobilização.

**Tate Shiho Gatame:** Controlo e Imobilização do Troco. Controlo de Uke por quatro pontos, 8ª. Imobilização.

- **KATA**

Tachi Kata

Shintai Jitsu no Kata

- **KUMITE**

## 5º KYU - VERDE

### ▪ Técnicas com deslocação na posição de Sanchin Dachi

Jodan Uke – Gyaku Zuki Chudan Uke – Gyaku Zuki Gedan Uke – Gyaku Zuki	Andamentos de defesa e contra ataque
Gyaku Zuki - Mae Geri	Andamento com soco executado com braço contrário á perna da frente seguido de pontapé frontal executado com a perna de trás
Seiken Zuki	Andamento com soco frontal
Kin Geri – Seiken Zuki	Andamento com pontapé frontal aos genitais seguido de soco frontal
Gyaku Zuki	Soco executado com braço contrário á perna da frente seguido de passo
Yoko Uke Shita Barai Morote Zuki	Andamento com braço do lado da perna da frente a fazer yoko uke em simultâneo o braço do lado da perna de trás faz shita barai seguido de ataque com os dois punhos

### ▪ Técnicas com deslocação na posição de Zenkutsu Dachi

Jodan Uke – Chudan Gyaku Zuki Chudan Uke – Jodan Gyaku Zuki Gedan Uke – Chudan Gyaku Zuki	Andamentos de defesa e contra ataque
Empi Uchi ( Hiji-ate ) – Gyaku Zuki	Andamento com golpe de cotovelo seguido de soco dado com braço contrário á perna da frente
Empi Uchi –Ura Uchi – Gedan Uke – Gyaku Zuki	Andamento em sequência de técnicas
Mae Geri	Andamento com pontapé frontal executado com perna da frente seguido pontapé frontal executado com perna de trás
Mae Geri – Seiken Zuki	Andamento com pontapé frontal executado com perna de trás seguido de ataque de soco frontal
Mawashi Geri – Gyaku Zuki	Andamento com pontapé semi circular executado com a perna de trás seguido de soco com braço contrário á á perna da frente
Sokuto Geri – Gyaku Zuki	Andamento com pontapé frontal dado com o rebordo do pé seguido de soco com braço contrário á perna da frente
Gyaku Zuki	Andamento com soco executado com braço contrário á perna da frente

## ▪ Técnicas com deslocação na posição de Shiko Dachi

Gedan Uke – Gyaku Zuki	Andamento a 45° defesa nível abdominal com contra ataque soco frontal executado com braço contrário á perna que está na frente
Chudan Zuki	Andamento a 90° com soco frontal
Tetsui Uchi – Ura Uchi	Andamento a 90° soco de cima para baixo seguido de soco com as costas das mãos, com o mesmo braço
Mawashi Geri,Empi Uchi, Ura Uchi, Gedan Zuki, Gyaku Zuki	Andamento a 45° com pontapé semi circular seguido de golpe de cotovelo seguido de soco com as costas das mãos seguido de soco frontal nível abdominal seguido de soco dado com braço contrário á perna da frente
Mawashi Geri – Seiken Zuki	Andamento com pontapé circular executado com a perna de trás seguido de soco frontal

### **Nage Waza (Técnicas de Projeção)**

**O Uchi Gari:** (Grande + Interior + Enganche) Grande “Ceifa” pelo Interior.

**Ko Soto Gari:** (Pequeno + Exterior +Enganche) Pequena “Ceifa” pelo Exterior

**Kubi Nage:** (Pescoço + Projecção) Projecção com controlo pelo pescoço.

**O Goshi:** (Grande + Quadril/Anca) Grande projecção pelo quadril

**Seoi Nage:** (Ombro + Projecção) Projecção sobre o ombro.

### **Katame Waza (Técnicas de Controlo/Imobilização)**

**Ude Gatame:** O Tori puxa o braço de Uke para cima, e descansa-o entre o ombro e o pescoço, colocando pressão sobre os ombros, logo abaixo do cotovelo.

**Kusure Kote Gaeshi:** **Kusure** (Desmoronar; Tombar) + **Kote Gaeshi** (Rotação dos Pulsos); Torção do Pulso na direcção do antebraço

**Nikkyo:** (**kote-mawashi**) – torção (circular) do pulso, 2º. Principio

**Te Kubi Osae:** Bloqueio de pulso, onde o pulso é flexionado em 90°. Para o interior do cotovelo.

### **Ne Waza (Técnicas no Chão)**

**Kata Gatame:** Controlo pelo ombro, 2ª. Imobilização.

**Kuzure Kesa Gatame:** Variante de Kesa Gatame, 9ª. Imobilização.

**Kuzure Kami Shiho Gatame:** Variante de Kami Shiho Gatame, 4ª. Imobilização

**Tate Shiho Gatame:** Controlo de Uke por quatro pontos, 8ª. Imobilização.



- **JU SUN KINHON IDO DAI ICHI**

- **KATA**

Sanchin Dai Ni

Tsuki Jitsu No Kata

Geru Jitsu No Kata

- **4 Duo Ippon Kumite e Variante**

- **KUMITE**

## 4º KYU - AZUL

- **Técnicas com deslocação na posição de Sanchin Dachi**

Jodan Uke – Gyaku Zuki Chudan Uke – Gyaku Zuki Gedan Uke – Gyaku Zuki	Andamentos de defesa e contra ataque
Yoko Uke Shita Barai Morote Zuki	Andamento com braço do lado da perna da frente a fazer yoko uke em simultâneo o braço do lado da perna de trás faz shita barai seguido de ataque com os dois punhos
Seiken Zuki	Andamento com soco frontal
Kin geri – Seiken Zuki	Andamento com pontapé frontal aos genitais seguido de soco frontal
Gyaku Zuki	Andamento com soco executado com braço contrário á perna da frente
Mae Geri – Mawashi Geri	Andamento com pontapé frontal executado com a perna da frente seguido de pontapé semi circular executado com a perna de trás

- **Técnicas com deslocação na posição de Zenkutsu Dachi**

Jodan Uke – Chudan Gyaku Zuki Chudan Uke – Jodan Gyaku Zuki Gedan Uke – Chudan Gyaku Zuki	Andamentos de defesa e contra ataque
Empi Uchi ( Hiji-ate ) – Gyaku Zuki	Andamento com golpe de cotovelo seguido de soco dado com braço contrário á perna da frente
Empi Uchi –Ura Uchi – Gedan Uke – Gyaku Zuki	Andamento em sequência de técnicas
Mae Geri	Andamento com pontapé frontal executado com perna da frente seguido pontapé frontal executado com perna de trás
Mae Geri – Seiken Zuki	Andamento com pontapé frontal executado com perna de trás seguido de ataque de soco frontal
Mawashi Geri – Gyaku Zuki	Andamento com pontapé semi circular executado com a perna de trás seguido de soco com braço contrário á perna da frente
Gyaku Zuki	Andamento com soco executado com braço contrário á perna da frente

- **Técnicas com deslocação na posição de Shiko Dachi**

Gedan Uke – Gyaku Zuki	Andamento a 45º defesa nível abdominal com contra ataque soco frontal executado com braço contrário á perna que está na frente
Chudan Zuki	Andamento a 90º com soco frontal

Mawashi Geri, Empi Uchi,  
Ura Uchi, Gedan Zuki, Gyaku Zuki      Andamento a 45° com pontapé semi circular seguido de golpe de cotovelo seguido de soco com as costas das mãos seguido de soco frontal nível abdominal seguido de soco dado com braço contrário á perna da frente

Tetsui Uchi – Ura Uchi      Andamento a 90° soco de cima para baixo seguido de soco com as costas das mãos, com o mesmo braço

Deslocações várias; Ex. Zenkutsu p/ Neko achi com aplicação de técnicas de braços ou de pernas.

## ***Nage Waza (Técnicas de Projeção)***

***Tai Otoshi:*** (Corpo + Derrubamento) Por acção da perna esticada de Tori ...

***Ko Soto Gake:*** (Pequeno + Exterior + Enganche) Pequeno enganchar pelo exterior.

***Ushiro Kiri Otoshi:*** (Atrás + Derrube) Projecção à rectaguarda.

***Hiza Guruma:*** (Joelho + Rotação) Projecção por bloqueio do joelho de Uke.

## ***Katame Waza (Técnicas de Controlo/Imobilização)***

***Sankyo (kote hineri)*** Controlo por torção do pulso. 3°. Principio

***Kanukki Gatame:*** Imobilização do braço pelo exterior.

***Ude Nobashi:*** Estiramento e rotação do braço

***Hadaka Jime:*** [Nu + Estrangulamento] Estrangulamento realizado com as mãos nuas.

## ***Ne Waza (Técnicas no Chão)***

***Ayumi Ashi em Kioshi:*** Deslocamento de joelhos cruzando as pernas.

***Tsugi Ashi em Kioshi:*** Deslocamento de joelhos sem cruzar as pernas.

***Yori Ashi em Kioshi:*** Deslocamento de Joelhos em que o joelho dianteiro avança primeiro.

- **JU SUN KINHON IDO DAI ICHI**
- **KATA**

Sanchin Dai Ni  
Fukyu Kata Dai Ichi  
Geisai dai Ichi  
Katame Jitsu No Kata

- **8 Duo Ippon Kumite e Variantes**
- **KUMITE**
- **TESTE ESCRITO**

## 3º KYU - VERMELHO

- **Técnicas com deslocação na posição de Sanchin Dachi**

Jodan Uke – Gyaku Zuki Chudan Uke – Gyaku Zuki Gedan Uke – Gyaku Zuki	Andamentos de defesa e contra ataque
Mae Geri – Gyaku Zuki	Andamento com pontapé frontal executado com a perna de trás seguido de soco com braço contrário á perna de frente
Yoko Uke Shita Barai Morote Zuki	Andamento com braço do lado da perna da frente a fazer yoko uke em simultâneo o braço do lado da perna de trás faz shita barai seguido de ataque com os dois punhos
Seiken Zuki	Andamento com soco frontal
Kin geri – Seiken Zuki	Andamento com pontapé frontal aos genitais seguido de soco frontal
Gyaku Zuki	Soco executado com braço contrário á perna da frente seguido de passo

- **Técnicas com deslocação na posição de Zenkutsu Dachi**

Jodan Uke – Chudan Gyaku Zuki Chudan Uke – Jodan Gyaku Zuki Gedan Uke – Chudan Gyaku Zuki	Andamentos de defesa e contra ataque
Empi Uchi ( Hiji-ate ) – Gyaku Zuki	Andamento com golpe de cotovelo seguido de soco dado com braço contrário á perna da frente
Empi Uchi –Ura Uchi – Gedan Uke – Gyaku Zuki	Andamento em sequência de técnicas
Mae Geri	Andamento com pontapé frontal executado com perna da frente seguido pontapé frontal executado com perna de trás
Mae Geri – Seiken Zuki	Andamento com pontapé frontal executado com perna de trás seguido de ataque de soco frontal
Mawashi Geri – Gyaku Zuki	Andamento com pontapé semi circular executado com a perna de trás seguido de soco com braço contrário á á perna da frente
Sokuto Geri – Gyaku Zuki	Andamento com pontapé frontal dado com o rebordo do pé seguido de soco com braço contrário á perna da frente
Gyaku Zuki	Andamento com soco executado com braço contrário á perna da frente

# ASSOCIAÇÃO DE KARATE DE BEJA

---

## ▪ Técnicas com deslocação na posição de Shiko Dachi

Gedan Uke – Gyaku Zuki	Andamento a 45° defesa nível abdominal com contra ataque soco frontal executado com braço contrário á perna que está na frente
Chudan Zuki	Andamento a 90° com soco frontal
Tetsui Uchi – Ura Uchi	Andamento a 90° soco de cima para baixo seguido de soco com as costas das mãos, com o mesmo braço
Mawashi Geri,Empi Uchi, Ura Uchi, Gedan Zuki, Gyaku Zuki	Andamento a 45° com pontapé semi circular seguido de golpe de cotovelo seguido de soco com as costas das mãos seguido de soco frontal nível abdominal seguido de soco dado com braço contrário á perna da frente
Kansetsu Geri, Age Zuki Ura Uchi, Gedan Uke,Gyaku Zuki	Andamento a 45° com pontapé ás articulações do joelho, seguido de soco de baixo para cima ao queixo, soco com as costas da mão seguido de defesa nível abdominal todas estas técnicas com o braço do lado da perna que está na frente seguido de soco frontal com braço contrário á perna da frente

Deslocações com combinação de várias posições de pernas; Ex. Zenkutsu p/ Neko achi com aplicação de técnicas de braços ou de pernas.

### **Nage Waza (Técnicas de Projeção)**

**O Soto Gari:** (Grande + Exterior + Ceifa) Grande “Ceifa” pelo exterior.

**Sukui Nage:** (Colher + Projecção) Projecção em colher para trás.

**Tsuri Goshi:** (Elevação + Anca/Quadril) Quadril em elevação,

**Tsuri Komi Goshi:** (Acção dos Braços + Anca) Projecção do quadril levantado

**Harai Goshi:** (Varrer + Quadril) Varrer com o quadril. O quadril direito de Tori ...

**Shiho Nage:** (Quatro direcções + Projecção) Projecção por quatro pontos.

### **Katame Waza (Técnicas de Controlo)**

**Kata Ude Kansetsu:** Controlo do braço com luxação do ombro pelo ombro.

**Juji Gatame:** (Cruz + Controlo) Controlo em Cruz. As pernas são colocadas em cruz sobre o corpo de um oponente, prendendo o braço do adversário entre as coxas. Quando os quadris são ligeiramente levantada, o cotovelo está dobrado para trás, causando dor

**Ude Garami:** [Braço/Antebraço + Torcer/Controlar/Enrolar] Técnica também conhecida como chave de braço ou controle do braço, onde se utiliza o braço como uma alavanca.

**Juji Jime (Kata, Nami, Gyaku):** **Juji- jime** Estrangulamento com as mãos em cruz.

### **Ne Waza (Técnicas de Chão)**

**Ushiro Kesa Gatame:** Controlo Postero-costal do braço e do cinturão de Uke, 5ª. Imobilização.

# ASSOCIAÇÃO DE KARATE DE BEJA

---

**Kuzure Yoko Shiho Gatame:** Controlo dos quatro pontos de costa, variante de Yoko Shiho Gatame, 7ª. Imobilização.

**Shikko: (Hiza Zure):** Andar de joelhos.

- **JU SUN KINHON IDO DAI NI**
- **KATA**

Sanchin Dai Ni

Fukyu Kata Dai Ni

Gekisai Dai Ni –Gekisai Dai Ni Bunkai Oyo

Katame Jitsu No Kata

- **12 Duo Ippon Kumite e Variantes**
- **KUMITE**
- **TESTE ESCRITO**

## 2º KYU - ROXO

### TODAS AS TÉCNICAS FEITAS DOIS A DOIS

- **Técnicas com deslocação na posição de Sanchin Dachi**

Jodan Uke – Gyaku Zuki Chudan Uke – Gyaku Zuki Gedan Uke – Gyaku Zuki	Andamentos de defesa e contra ataque
Mae Geri – Gyaku Zuki	Andamento com pontapé frontal executado com a perna de trás seguido de soco com braço contrário á perna de frente
Yoko Uke Shita Barai Morote Zuki	Andamento com braço do lado da perna da frente a fazer yoko uke em simultâneo o braço do lado da perna de trás faz shita barai seguido de ataque com os dois punhos
Seiken Zuki	Andamento com soco frontal
Kin geri – Seiken Zuki	Andamento com pontapé frontal aos genitais seguido de soco frontal
Gyaku Zuki	Soco executado com braço contrário á perna da frente seguido de Passo
Mae Geri – Mawashi Geri	Andamento com pontapé frontal executado com a perna da frente seguido de pontapé semi circular executado com a perna de trás

- **Técnicas com deslocação na posição de Zenkutsu Dachi**

Jodan Uke – Chudan Gyaku Zuki Chudan Uke – Jodan Gyaku Zuki Gedan Uke – Chudan Gyaku Zuki	Andamentos de defesa e contra ataque
Empi Uchi ( Hiji-ate ) – Gyaku Zuki	Andamento com golpe de cotovelo seguido de soco dado com braço contrário á perna da frente
Empi Uchi –Ura Uchi – Gedan Uke – Gyaku Zuki	Andamento em sequência de técnicas
Mae Geri	Andamento com pontapé frontal executado com perna da frente seguido pontapé frontal executado com perna de trás
Mae Geri – Seiken Zuki	Andamento com pontapé frontal executado com perna de trás seguido de ataque de soco frontal
Mawashi Geri – Gyaku Zuki	Andamento com pontapé semi circular executado com a perna de trás seguido de soco com braço contrário á á perna da frente
Sokuto Geri – Gyaku Zuki	Andamento com pontapé frontal dado com o rebordo do pé seguido de soco com braço contrário á perna da frente

Gyaku Zuki

Andamento com soco executado com braço contrário á perna da frente

## ▪ Técnicas com deslocação na posição de Shiko Dachi

Gedan Uke – Gyaku Zuki

Andamento a 45° defesa nível abdominal com contra ataque soco frontal executado com braço contrário á perna que está na frente

Chudan Zuki

Andamento a 90° com soco frontal

Tetsui Uchi – Ura Uchi

Andamento a 90° soco de cima para baixo seguido de soco com as costas das mãos, com o mesmo braço

Mawashi Geri, Empi Uchi,  
Ura Uchi, Gedan Zuki, Gyaku Zuki

Andamento a 45° com pontapé semi circular seguido de golpe de cotovelo seguido de soco com as costas das mãos seguido de soco frontal nível abdominal seguido de soco dado com braço contrário á perna da frente

Kansetsu Geri, Age Zuki  
Ura Uchi, Gedan Uke, Gyaku Zuki

Andamento a 45° com pontapé ás articulações do joelho, seguido de soco de baixo para cima ao queixo, soco com as costas da mão seguido de defesa nível abdominal todas estas técnicas com o braço do lado da perna que está na frente seguido de soco frontal com braço contrário á perna da frente

Deslocações com combinação de várias posições em Neko

## **Nage Waza (Técnicas de Projecção)**

**De Hashi Barai:** (Avançado + Pé + Varrer) Varrimento do pé avançado.

**Okuri Ashi Barai:** (Acção de Puxar + Varrimento) Varrimento lateral dos pés de Uke.

**Koshi Nage:** (Quadris + Projecção) Tori roda Uke pelos seus quadris para o projectar.

**Irimi Nage:** [Entrar+Projecção] – Derrube para trás, braço direito pelo pescoço de Uke e a mão esquerda nas costas

## **Katame Waza (Técnicas de Controlo/Imobilização)**

**Okuri Eri Jime:** Estrangulamento mediante a gola

**Kata Ha Jime:** Estrangulamento com controlo lateral do ombro.

**Hara Gatame:** Luxação do braço com o ventre

## **Ne Waza (Técnicas no Chão)**

**Tori e Uke em qualquer posição aplicar: Atemi; Pressões; Beliscos; Volteios e Controlos**



- **JU SUN KINHON IDO DAI NI**

- **KATA**

Sanchin Dai Ni

Fukyu Kata Dai Sun

Geisai Dai Sun

Nage Jitsu No Kata

- **16 Duo Ippon Kumite e Variantes**

- **KUMITE**

- **TESTE ESCRITO**

## 1º KYU - CASTANHO

### TODAS AS TÉCNICAS FEITAS DOIS A DOIS

- **Técnicas com deslocação na posição de Sanchin Dachi**

Jodan Uke – Gyaku Zuki Chudan Uke – Gyaku Zuki Gedan Uke – Gyaku Zuki	Andamentos de defesa e contra ataque
Mae Geri – Gyaku Zuki	Andamento com pontapé frontal executado com a perna de trás seguido de soco com braço contrário á perna de frente
Yoko Uke Shita Barai Morote Zuki	Andamento com braço do lado da perna da frente a fazer yoko uke em simultâneo o braço do lado da perna de trás faz shita barai seguido de ataque com os dois punhos
Seiken Zuki	Andamento com soco frontal
Kin geri – Seiken Zuki	Andamento com pontapé frontal aos genitais seguido de soco frontal
Gyaku Zuki	Soco executado com braço contrário á perna da frente seguido de Passo
Mae Geri – Mawashi Geri	Andamento com pontapé frontal executado com a perna da frente seguido de pontapé semi circular executado com a perna de trás

- **Técnicas com deslocação na posição de Zenkutsu Dachi**

Jodan Uke – Chudan Gyaku Zuki Chudan Uke – Jodan Gyaku Zuki Gedan Uke – Chudan Gyaku Zuki	Andamentos de defesa e contra ataque
Empi Uchi ( Hiji-ate ) – Gyaku Zuki	Andamento com golpe de cotovelo seguido de soco dado com braço contrário á perna da frente
Empi Uchi –Ura Uchi – Gedan Uke – Gyaku Zuki	Andamento em sequência de técnicas
Mae Geri	Andamento com pontapé frontal executado com perna da frente seguido pontapé frontal executado com perna de trás
Mae Geri – Seiken Zuki	Andamento com pontapé frontal executado com perna de trás seguido de ataque de soco frontal
Mawashi Geri – Gyaku Zuki	Andamento com pontapé semi circular executado com a perna de trás seguido de soco com braço contrário á á perna da frente
Sokuto Geri – Gyaku Zuki	Andamento com pontapé frontal dado com o rebordo do pé seguido de soco com braço contrário á perna da frente

Gyaku Zuki                      Andamento com soco executado com braço contrário á perna da frente

## ▪ Técnicas com deslocação na posição de Shiko Dachí

Gedan Uke – Gyaku Zuky                      Andamento a 45° defesa nível abdominal com contra ataque soco frontal executado com braço contrário á perna que está na frente

Chudan Zuki                      Andamento a 90° com soco frontal

Tetsui Uchi – Ura Uchi                      Andamento a 90° soco de cima para baixo seguido de soco com as costas das mãos, com o mesmo braço

Mawashi Geri, Empi Uchi,  
Ura Uchi, Gedan Zuki, Gyaku Zuki                      Andamento a 45° com pontapé semi circular seguido de golpe de cotovelo seguido de soco com as costas das mãos seguido de soco frontal nível abdominal seguido de soco dado com braço contrário á perna da frente

Kansetsu Geri, Age Zuki  
Ura Uchi, Gedan Uke, Gyaku Zuki                      Andamento a 45° com pontapé ás articulações do joelho, seguido de soco de baixo para cima ao queixo, soco com as costas da mão seguido de defesa nível abdominal todas estas técnicas com o braço do lado da perna que está na frente seguido de soco frontal com braço contrário á perna da frente

Deslocações com combinação de várias posições em Neko

### **Nage Waza (Técnicas de Projecção)**

**Uki Otoshi:** [Flutuante+Derrubamento] – Derrubamento flutuante

**Kata Guruma:** [Ombro+Rotação] – Rotação em volta do ombro

**Morote Gari:** [Blocagem com as duas mãos + Ceifa] – Ceifa de ambas as pernas ... para a frente ou para trás.

**Sasae Tsurí Komi Ashi:** [Bloqueio+Acção+Braços+Derrube] – Bloqueio do pé puxando e bloqueando.

**Ushiro Goshi:** [Trás+Quadril] – Quadril por trás

**Tomoe Nage:** [Círculo + Projecção] – Tori enrola-se caindo de costas ...

### **Katame Waza (Técnicas de Controlo/Imobilização)**

**Kata Te Jime:** (Ombro+Mão+Estrangular) Estrangulamento com uma mão

**Hiza Gatame:** (Joelho + Controlo) Luxação do braço com o joelho

**Mune Gatame:** (Peito+Controlo) Controlo com o peito

**Yonkyo:** (Te Kubi Osae) Controlo do Pulso. 4°. Principio

## **Ne Waza**

Defesa contra ataques vários.

- **JU SUN KINHON IDO DAI NI**

- **KATA**

Saifa – Saifa Bunkai Oyo

Sanchin Dai Ni

Omote Jitsu No Kata

- **20 Duo Ippon Kumite e Variantes**
- **KUMITE**
- **TESTE ESCRITO**

## PRÉ - SHODAN

### TODAS AS TÉCNICAS FEITAS DOIS A DOIS

- **Técnicas com deslocação na posição de Sanchin Dachi**

Jodan Uke – Gyaku Zuki Chudan Uke – Gyaku Zuki Gedan Uke – Gyaku Zuki	Andamentos de defesa e contra ataque
Mae Geri – Gyaku Zuki	Andamento com pontapé frontal executado com a perna de trás seguido de soco com braço contrário á perna de frente
Yoko Uke Shita Barai Morote Zuki	Andamento com braço do lado da perna da frente a fazer yoko uke em simultâneo o braço do lado da perna de trás faz shita barai seguido de ataque com os dois punhos
Seiken Zuki	Andamento com soco frontal
Kin geri – Seiken Zuki	Andamento com pontapé frontal aos genitais seguido de soco frontal
Gyaku Zuki	Soco executado com braço contrário á perna da frente seguido de Passo
Mae Geri – Mawashi Geri	Andamento com pontapé frontal executado com a perna da frente seguido de pontapé semi circular executado com a perna de trás

- **Técnicas com deslocação na posição de Zenkutsu Dachi**

Jodan Uke – Chudan Gyaku Zuki Chudan Uke – Jodan Gyaku Zuki Gedan Uke – Chudan Gyaku Zuki	Andamentos de defesa e contra ataque
Empi Uchi ( Hiji-ate ) – Gyaku Zuki	Andamento com golpe de cotovelo seguido de soco dado com braço contrário á perna da frente
Empi Uchi –Ura Uchi – Gedan Uke – Gyaku Zuki	Andamento em sequência de técnicas
Mae Geri	Andamento com pontapé frontal executado com perna da frente seguido pontapé frontal executado com perna de trás
Mae Geri – Seiken Zuki	Andamento com pontapé frontal executado com perna de trás seguido de ataque de soco frontal
Mawashi Geri – Gyaku Zuki	Andamento com pontapé semi circular executado com a perna de trás seguido de soco com braço contrário á á perna da frente
Sokuto Geri – Gyaku Zuki	Andamento com pontapé frontal dado com o rebordo do pé seguido de soco com braço contrário á perna da frente
Gyaku Zuki	Andamento com soco executado com braço contrário á perna da frente

## ▪ Técnicas com deslocação na posição de Shiko Dachi

Gedan Uke – Gyaku Zuki	Andamento a 45° defesa nível abdominal com contra ataque soco frontal executado com braço contrário á perna que está na frente
Chudan Zuki	Andamento a 90° com soco frontal
Tetsui Uchi – Ura Uchi	Andamento a 90° soco de cima para baixo seguido de soco com as costas das mãos, com o mesmo braço
Mawashi Geri,Empi Uchi, Ura Uchi, Gedan Zuki, Gyaku Zuki	Andamento a 45° com pontapé semi circular seguido de golpe de cotovelo seguido de soco com as costas das mãos seguido de soco frontal nível abdominal seguido de soco dado com braço contrário á perna da frente
Kansetsu Geri, Age Zuki Ura Uchi, Gedan Uke,Gyaku Zuki	Andamento a 45° com pontapé ás articulações do joelho, seguido de soco de baixo para cima ao queixo, soco com as costas da mão seguido de defesa nível abdominal todas estas técnicas com o braço do lado da perna que está na frente seguido de soco frontal com braço contrário á perna da frente

Deslocações com combinação de várias posições.

### **Nage Waza (Técnicas de Projeção)**

**Uki Otoshi:** [Flutuante+Derrubamento] – Derrubamento flutuante

**Kata Guruma:** [Ombro+Rotação] – Rotação em volta do ombro

**Morote Gari:** [Blocagem com as duas mãos + Ceifa] – Ceifa de ambas as pernas ... para a frente ou para trás.

**Sasae Tsuru Komi Ashi:** [Bloqueio+Acção+Braços+Derrube] – Bloqueio do pé puxando e bloqueando.

**Ushiro Goshi:** [Trás+Quadril] – Quadril por trás

**Tomoe Nage:** [Círculo + Projecção] – Tori enrola-se caindo de costas ...

### **Katame Waza (Técnicas de Controlo/Imobilização)**

**Kata Te Jime:** (Ombro+Mão+Estrangular) Estrangulamento com uma mão

**Hiza Gatame:** (Joelho + Controlo) Luxação do braço com o joelho

**Mune Gatame:** (Peito+Controlo) Controlo com o peito

**Yonkyo: (Te Kubi Osae)** Controlo do Pulso. 4º. Principio

## **Ne Waza**

**Defesa contra ataques vários.**

- **JU SUN KINHON IDO DAI SUN**
  
- **KATA**

Gekisai Daí Ichi–Gekisai Daí Ni + Bunkai Oyo

Saifa – Saifa Bunkai Oyo

Seienchin – Seienchin Bunkai Oyo

Sanchin Dai Ni

Ude Ate Jitsu No Kata

Ashi Ate Jitsu No Kata

- **20 Duo Ippon Kumite e Variantes**
- **KUMITE (3×5min)**
- **TESTE ESCRITO**

## 1º Dan – Negro

### TODAS AS TÉCNICAS FEITAS DOIS A DOIS



Técnicas com deslocação na posição de Sanchin Dachi



Jodan Uke – Gyaku Zuki  
Chudan Uke – Gyaku Zuki  
Gedan Uke – Gyaku Zuki

Andamentos de defesa e contra ataque

Mae Geri – Gyaku Zuki

Andamento com pontapé frontal executado com a perna de trás seguido de soco com braço contrário á perna de frente

Yoko Uke Shita Barai Morote Zuki

Andamento com braço do lado da perna da frente a fazer yoko uke em simultâneo o braço do lado da perna de trás faz shita barai seguido de ataque com os dois punhos

Seiken Zuki

Andamento com soco frontal

Kin geri – Seiken Zuki

Andamento com pontapé frontal aos genitais seguido de soco frontal

Gyaku Zuki

Soco executado com braço contrário á perna da frente seguido de Passo

Mae Geri – Mawashi Geri

Andamento com pontapé frontal executado com a perna da frente seguido de pontapé semi circular executado com a perna de trás



Técnicas com deslocação na posição de Zenkutsu Dachi



Jodan Uke – Chudan Gyaku Zuki  
Chudan Uke – Jodan Gyaku Zuki  
Gedan Uke – Chudan Gyaku Zuki

Andamentos de defesa e contra ataque

Empi Uchi ( Hiji-ate ) – Gyaku Zuki

Andamento com golpe de cotovelo seguido de soco dado com braço contrário á perna da frente

Empi Uchi –Ura Uchi – Gedan Uke – Gyaku Zuki

Andamento em sequência de técnicas

Mae Geri

Andamento com pontapé frontal executado com perna



da frente seguido pontapé frontal executado com perna de trás

Mae Geri – Seiken Zuki

Andamento com pontapé frontal executado com perna de trás seguido de ataque de soco frontal

Mawashi Geri – Gyaku Zuki

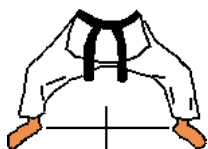
Andamento com pontapé semi circular executado com a perna de trás seguido de soco com braço contrário á perna da frente

Sokuto Geri – Gyaku Zuki

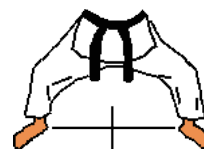
Andamento com pontapé frontal dado com o rebordo do pé seguido de soco com braço contrário á perna da frente

Gyaku Zuki

Andamento com soco executado com braço contrário á perna da frente



## Técnicas com deslocação na posição de Shiko Dachi



Gedan Uke – Gyaku Zuki

Andamento a 45° defesa nível abdominal com contra ataque soco frontal executado com braço contrário á perna que está na frente

Chudan Zuki

Andamento a 90° com soco frontal

Tetsui Uchi – Ura Uchi

Andamento a 90° soco de cima para baixo seguido de soco com as costas das mãos, com o mesmo braço

Mawashi Geri, Empi Uchi,  
Ura Uchi, Gedan Zuki, Gyaku Zuki

Andamento a 45° com pontapé semi circular seguido de golpe de cotovelo seguido de soco com as costas das mãos seguido de soco frontal nível abdominal seguido de soco dado com braço contrário á perna da frente

Kansetsu Geri, Age Zuki  
Ura Uchi, Gedan Uke, Gyaku Zuki

Andamento a 45° com pontapé ás articulações do joelho, seguido de soco de baixo para cima ao queixo, soco com as costas da mão seguido de defesa nível abdominal todas estas técnicas com o braço do lado da perna que está na frente seguido de soco frontal com braço contrário á perna da frente

Deslocações com combinação de várias posições.

# ASSOCIAÇÃO DE KARATE DE BEJA

---

## **Nage Waza (Técnicas de Projeção)**

**Uki Otoshi:** [Flutuante+Derrubamento] – Derrubamento flutuante

**Kata Guruma:** [Ombro+Rotação] – Rotação em volta do ombro

**Morote Gari:** [Blocagem com as duas mãos + Ceifa] – Ceifa de ambas as pernas ... para a frente ou para trás.

**Sasae Tsuru Komi Ashi:** [Bloqueio+Acção+Braços+Derrube] – Bloqueio do pé puxando e bloqueando.

**Ushiro Goshi:** [Trás+Quadril] – Quadril por trás

**Tomoe Nage:** [Círculo + Projecção] – Tori enrola-se caindo de costas ...

## **Katame Waza (Técnicas de Controlo/Imobilização)**

**Kata Te Jime:** (Ombro+Mão+Estrangular) Estrangulamento com uma mão

**Hiza Gatame:** (Joelho + Controlo) Luxação do braço com o joelho

**Mune Gatame:** (Peito+Controlo) Controlo com o peito

**Yonkyo: (Te Kubi Osae)** Controlo do Pulso. 4º. Principio

## **Ne Waza**

Defesa contra ataques vários.

- **JU SUN KINHON IDO DAI SUN**
- **KATA**

Sanchin Dai Ni

Gekisai Daí Ichi–Gekisai Daí Ni + Bunkai Oyo

Saifa – Saifa Bunkai Oyo

Seienchin – Seienchin Bunkai Oyo

Sanseru

Ude Ate Jitsu No Kata

Ashi Ate Jitsu No Kata

- **20 Duo Ippon Kumite e Variantes**
- **KUMITE (3×5min)**
- **TESTE ESCRITO**