



ISKF Brasil
Matéria de exame de graduação - V01_06_2012



Verde 3º Kyu para Roxa 2º Kyu			
#	Kihon	Base	Sentido
1	Sonoba Zuki	Kiba Dachí	10 repetições
2	Sambom Zuki	Zenkutsu dachi	avançando 5 vezes
3	Jodan Age Uke com Tchudan Guiaku Zuki	Zenkutsu dachi	recuando 5 vezes
4	Guedan Barai com Tchudan Guiaku Zuki	Zenkutsu dachi	avançando 5 vezes
5	Soto Uke, Empi e Uraken	Zenkutsu, Kiba dachi	recuando 5 vezes
6	Uchi Uke, Kizame Zuki com Guiaku Zuki	Zenkutsu dachi	avançando 5 vezes
7	Tchudan Shuto Uke com Yombom Nukite	Kokutsu- Zenkutsu Dachí	recuando 5 vezes
8	Mae Gueri Tchudan	Zenkutsu dachi	avançando 5 vezes
9	Mawashi Gueri Jodan	Zenkutsu dachi	avançando 5 vezes
10	Yoko Gueri Tchudan	Kiba Dachí - Kosa Dachí	avançando 5 vezes
11	Yoko Gueri Jodan	Kiba Dachí - Kosa Dachí	avançando 5 vezes

Kata
Heian Godan (sem contagem)
Obs: A banca pode solicitar os katas anteriores.

Kumite
Jyu Yppon Kumite (Jodan – Tchudan – Oi Zuki) (sem contagem, esquivas em diagonal, meio livre com esquivas e contra ataque. Não usar Deai)