



ISKF Brasil
Matéria de exame de graduação - V01_06_2012



Laranja 4º Kyu para Verde 3º Kyu (com contagem)

#	Kihon	Base	Sentido
1	Sambom Zuki	Zenkutsu dachi	avançando 5 vezes
2	Jodan Age Uke com Tchudan Guiaku Zuki	Zenkutsu dachi	recuando 5 vezes
3	Guedan Barai com Tchudan Guiaku Zuki	Zenkutsu dachi	avançando 5 vezes
4	Tchudan Soto Uke com Tchudan Guiaku Zuki	Zenkutsu dachi	recuando 5 vezes
5	Tchudan Uchi Uke com Tchudan Guiaku Zuki	Zenkutsu dachi	avançando 5 vezes
6	Tchudan Shuto Uke com Yombom Nukite	Kokutsu- Zenkutsu Dachi	recuando 5 vezes
7	Mae Gueri Tchudan	Zenkutsu dachi	avançando 5 vezes
8	Mae Gueri Jodan	Zenkutsu dachi	avançando 5 vezes
9	Yoko Gueri Tchudan	Kiba Dachi - Kosa Dachi	avançando 5 vezes
10	Yoko Gueri Jodan	Kiba Dachi - Kosa Dachi	avançando 5 vezes

Kata

Heian Yondan (sem contagem)

Obs: A banca pode solicitar os katas anteriores.

Kumite

Ipon Kumite:

Ataques: (Jodan – Tchudan – Oi Zuki – Mae Gueri – Yoko Gueri)

Defesas: (Age Uke – Soto Uke – Guedan Barai – Nagashi Uke)

(sem contagem)