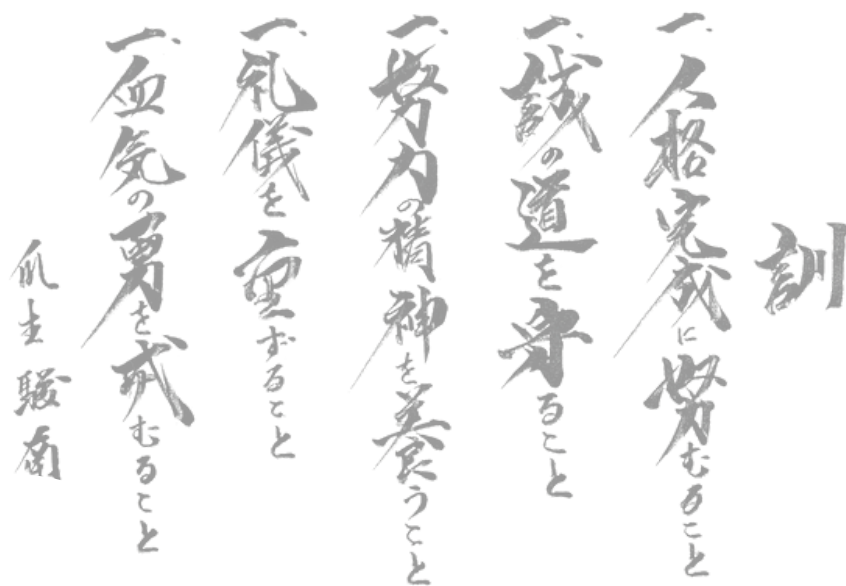




Programa Oficial para Exame de Graduação



Elaborado e revisado pela Diretoria Técnica do Instituto JKS do Brasil
de acordo com as normas da Japan Karate Shotorenmei - JKS.

● 10º Kyū - Faixa Cinza

Kihon

Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Chūdan Oizuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Chūdan Soto-uke
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai
Mawatte gedan-barai Kakiwake kamae	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Mae-geri
Mawatte gedan-barai Kakiwake kamae	Avança (ukimi-waza)	Kiba-dachi Yoko-geri kekomi

Kumite

Postura	Exercício
Gedan-gamae	Gohon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki Defesas: Jōdan Age-uke / Chūdan Soto-uke

Kata

Kihon kata: Jo no Kata

9º Kyū - Faixa Azul

Kihon

Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Chūdan Oizuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Chūdan Soto-uke
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai
Mawatte gedan-barai Kakiwake kamae	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Mae-geri
Mawatte gedan-barai Kakiwake kamae	Avança (ukimi-waza)	Kiba-dachi Yoko-geri kekomi

Kumite

Postura	Exercício
Gedan-gamae	Gohon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki Defesas: Jōdan Age-uke / Chūdan Soto-uke

Kata

Kihon kata: Jo no Kata

● 8º Kyū - Faixa Amarela

Kihon

Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Chūdan Oizuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Chūdan Soto-uke
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai
Mawatte gedan-barai Kakiwake kamae	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Mae-geri
Mawatte gedan-barai Kakiwake kamae	Avança (ukimi-waza)	Kiba-dachi Yoko-geri kekomi
Mawatte gedan-barai Kakiwake kamae	Avança (ukimi-waza)	Kiba-dachi Yoko-geri keage

Kumite

Postura	Exercício
Gedan-gamae	Gohon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki Defesas: Jōdan Age-uke / Chūdan Soto-uke

Kata

Shitei kata: Heian Shodan

● 7º Kyū - Faixa Vermelha

Kihon

Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Jōdan Oizuki + Chūdan Gyakuzuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Chūdan Soto-uke
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Chūdan Uchi-uke
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mawashi-geri
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ukimi-waza)	Kiba-dachi Yoko-geri kekomi
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ukimi-waza)	Kiba-dachi Yoko-geri keage

Kumite

Postura	Exercício
Gedan-gamae	Gohon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki / Mae-geri Defesas: Jōdan Age-uke / Chūdan Soto-uke / Gedan-barai

Kata

Shitei kata: Heian Nidan

● 6º Kyū - Faixa Laranja

Kihon

Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Jōdan Oizuki + Chūdan Gyakuzuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Chūdan Soto-uke
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Chūdan Uchi-uke
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mawashi-geri
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ukimi-waza)	Kiba-dachi Yoko-geri kekomi
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ukimi-waza)	Kiba-dachi Yoko-geri keage

Kumite

Postura	Exercício
Gedan-gamae	Gohon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki / Mae-geri Defesas: Jōdan Age-uke / Chūdan Soto-uke / Gedan-barai

Kata

Shitei kata: Heian Sandan

● 5° Kyū - Faixa Verde

Kihon

Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Jōdan Oizuki + Chūdan Gyakuzuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke + Gyakuzuki
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Chūdan Soto-uke + Gyakuzuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Chūdan Uchi-uke + Gyakuzuki
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai + Gyakuzuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke + Nekoashi-dachi Gedan-barai
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri + Oizuki
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mawashi-geri + Gyakuzuki
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ukimi-waza)	Kiba-dachi Yoko-geri keage + (troca perna) Yoko-geri kekomi
Mawatte gedan-barai	Avança (kaiten)	Zenkutsu-dachi Uraken-uchi + Gyakuzuki

Kumite

Postura	Exercício
Gedan-gamae	Kihon ippon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki / Mae-geri / Mawashi-geri / Yoko-geri Defesas: Jōdan Age-uke / Chūdan Soto-uke Gedan-barai / Uchi-uke / Soto-uke

Kata

Shitei kata: Heian Yodan
Junro kata: Junro Shodan

● 4º Kyū - Faixa Roxa

Kihon

Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Jōdan Oizuki + Chūdan Gyakuzuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke + Gyakuzuki
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Chūdan Soto-uke + Gyakuzuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Chūdan Uchi-uke + Gyakuzuki
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai + Gyakuzuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke + Nekoashi-dachi Gedan-barai
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri + Oizuki
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mawashi-geri + Gyakuzuki
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ukimi-waza)	Kiba-dachi Yoko-geri keage + (troca perna) Yoko-geri kekomi
Mawatte gedan-barai	Avança (kaiten)	Zenkutsu-dachi Uraken-uchi + Gyakuzuki

Kumite

Postura	Exercício
Gedan-gamae	Kihon ippon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki / Mae-geri / Mawashi-geri / Yoko-geri Defesas: Jōdan Age-uke / Chūdan Soto-uke Gedan-barai / Uchi-uke / Soto-uke

Kata

Shitei kata: Heian Godan
Junro kata: Junro Nidan

● 3º Kyū - Faixa Marrom

Kihon

Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Sanbon-zuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke + Nekoashi-dachi Gedan-barai + Kizami Mae-geri + Zenkutsu-dachi Gyakuzuki
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Soto-uke + Kiba-dachi Enpi
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke + Zenkutsu-dachi Nukite
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai + Nekoashi-dachi Uchi-uke + Zenkutsu-dachi Urazuki + Gyakuzuki
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri + Jōdan Oizuki (hanmi) + Chūdan Gyakuzuki (shōmen)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri + Mawashi-geri + Ushiro-geri + Uramawashi-geri (avançando em cada chute)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Yoko keage + Yoko kekomi (ambos com a mesma perna)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (kaiten)	Zenkutsu-dachi Ura Shutō-uchi + Haitō-uchi

Kumite

Postura	Exercício
Jiyū kamae	Jiyū ippon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki / Mae-geri / Mawashi-geri / Yoko-geri / Ushiro-geri

Kata

Shitei kata: Tekki Shodan
Junro kata: Junro Sandan

● 2º Kyū - Faixa Marrom

Kihon

Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Sanbon-zuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke + Nekoashi-dachi Gedan-barai + Kizami Mae-geri + Zenkutsu-dachi Gyakuzuki
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Soto-uke + Kiba-dachi Enpi
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke + Zenkutsu-dachi Nukite
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai + Nekoashi-dachi Uchi-uke + Zenkutsu-dachi Urazuki + Gyakuzuki
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri + Jōdan Oizuki (hanmi) + Chūdan Gyakuzuki (shōmen)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri + Mawashi-geri + Ushiro-geri + Uramawashi-geri (avançando em cada chute)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Yoko keage + Yoko kekomi (ambos com a mesma perna)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (kaiten)	Zenkutsu-dachi Ura Shutō-uchi + Haitō-uchi

Kumite

Postura	Exercício
Jiyū kamae	Jiyū ippon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki / Mae-geri / Mawashi-geri / Yoko-geri / Ushiro-geri

Kata

Junro kata: Junro Yondan
Sentei kata: Bassai-dai

● 1º Kyū - Faixa Marrom

Kihon

Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Sanbon-zuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke + Nekoashi-dachi Gedan-barai + Kizami Mae-geri + Zenkutsu-dachi Gyakuzuki
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Soto-uke + Kiba-dachi Enpi
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke + Zenkutsu-dachi Nukite
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai + Nekoashi-dachi Uchi-uke + Zenkutsu-dachi Urazuki + Gyakuzuki
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri + Jōdan Oizuki (hanmi) + Chūdan Gyakuzuki (shōmen)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri + Mawashi-geri + Ushiro-geri + Uramawashi-geri (avançando em cada chute)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Yoko keage + Yoko kekomi (ambos com a mesma perna)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (kaiten)	Zenkutsu-dachi Ura Shutō-uchi + Haitō-uchi

Kumite

Postura	Exercício
Jiyū kamae	Jiyū ippon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki / Mae-geri / Mawashi-geri / Yoko-geri / Ushiro-geri

Kata

Junro kata: Junro godan
Sentei kata: Jion

Shodan		
Kihon		
Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi) com passo longo	Zenkutsu-dachi Sanbon-zuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte) com passo longo	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke + Kizami Mae-geri + Gyakuzuki
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Soto-uke + Kiba-dachi Enpi + Zenkutsu-dachi Uraken + Gyakuzuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke + Nekoashi-dachi Gedan barai + Kizami Mae-geri + Gyakuzuki
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai + Nekoashi-dachi Uchi-uke + Zenkutsu-dachi Urazuki + Gyakuzuki
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri + Oizuki Mawashi-geri + Gyakuzuki Ushiro-geri + Gyakuzuki Uramawashi-geri + Gyakuzuki (avançando em cada chute / executar com ambos os lados)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Yoko keage + Yoko kekomi (ambos com a mesma perna)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (yose-ashi)	Zenkutsu-dachi Kizamizuki + Gyakuzuki
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri + Oizuki + Gyakuzuki
Kumite		
Jiyū kumite		
Kata		
Banca avaliadora deve escolher: um Shitei Kata / um Junro Kata / um Sentei Kata, ou seja, o candidato deverá executar três kata no total.		

Nidan

Kihon

Postura

Base - Técnica

Jiyū kamae

Kumite-dachi

1. Kizamizuki + Gyakuzuki
2. Mae-geri + Oizuki + Gyakuzuki
3. Mawashi-geri + Uraken + Gyakuzuki

Jiyū kamae

Kumite-dachi

1. Kizamizuki + Gyakuzuki + Nagashi-uke + Gyakuzuki
2. Mae-geri + Oizuki + Gyakuzuki
+ (recuando em 45°) Gedan-barai + Gyakuzuki
3. Mawashi-geri + Uraken + Gyakuzuki
+ (recuando em 45°) Jōdan Uchi-uke + Gyakuzuki

Jiyū kamae

Mae-geri + Yoko-geri + Mawashi-geri + Ushiro-geri
(no mesmo lugar, sem baixar a perna)
(realizar com ambos os lados)

Observação sobre os dois primeiros exercícios do kihon:

Na ida, o candidato deverá executar uma combinação a cada contagem (três comandos); na volta, o candidato executará as três combinações sob um só comando. A volta pode ser realizada com a perna direita ou esquerda à frente, a depender da escolha do candidato.

Kumite

Jiyū kumite

Kata

Banca avaliadora deve escolher: um Junro kata ou um Sentei kata.

Candidato deve escolher: um Tokui kata, não podendo ser Shitei, Sentei ou Junro Kata.

Ou seja, o candidato deverá executar dois kata no total.

Sandan / Yondan

Kumite

Jiyū kumite

Kata

Candidato deve escolher: dois Tokui kata.
Ou seja, o candidato deverá executar dois kata no total.

Godan / Rokudan

Kumite

Jiyū kumite (ou pesquisa técnica em caso de impedimento)

Kata

Candidato deve escolher: dois Tokui kata.
Ou seja, o candidato deverá executar dois kata no total.

Nanadan / Acima

Kumite

Pesquisa Técnica

Kata

Candidato deve escolher: dois Tokui kata.
Ou seja, o candidato deverá executar dois kata no total.

Será solicitado a candidatos a reconhecimento de dan a apresentação de Kata exclusivo da JKS (Koten Kata)