

Programa Técnico

8º KYU – HACHIKYU - CINTO BRANCO

TACHI-WAZA (Posições)

- Musubi-dachi
- Hachiji-dachi
- Zenkutsu-dachi
- Kokutsu-dachi

UNSOKU (Deslocamentos)

- Ayumi-ashi
- Hiki-ashi
- Okuri-ashi

UKE-WAZA (Técnicas de Defesa)

- Gedan-barai
- Age-uke
- Ude-uke
- Uchi-komi
- Soto-uke

TSUKI-WAZA (Técnicas de Ataque Directas – Mão / Punho)

- Choku Tsuki
- Oi Tsuki
- Gyaku Tsuki
- Sanbon Tsuki
- Sanbon Oi Tsuki

GERI-WAZA (Técnicas de Pernas)

- Mae-geri (Keage, Kekomi)
- Mawashi-geri

KUMITÉ

- Ippon-kumite

- Sanbon Kumite em linha (tb c/ Tsuki-waza a dif níveis, c/ Geri-waza e misto)

KATA / BUNKAI

- Taikyoku Shodan
- Taikyoku Nidan

DIVERSOS

- Cerimonial; Noções de etiqueta e disciplina no Dojo.
- Princípios básicos de mobilidade, estabilidade, mudanças de ângulo, passagens, andamentos e viragens.
- Timing e Distância.
- Contracção e Descontracção.
- Controle físico e mental.
- Yoi e Hara.
- Ukemi (Quedas)
- Introdução ao vocabulário
- História do Karate e do estilo.

7º KYU – NANAKYU - CINTO AMARELO

TODAS AS TÉCNICAS ANTERIORES MAIS:

TACHI-WAZA (Posições)

- Heiko-dachi
- Renoji-dachi
- Kiba-dachi
- Neko-ashi- dachi

UNSOKU (Deslocamentos)

- Okuri-ashi

UKE-WAZA (Técnicas de Defesa)

- Shuto-uke
- Teisho-uke
- Gedan-harai-uke
- Jodan Shuto Barai

TSUKI-WAZA (Técnicas de Ataque Directas – Mão / Punho)

- Kisami Tsuki
- Nukite

UCHI-WAZA (Técnicas de Ataque Indirectas – Circulares – Mão / Punho)

- Shuto uchi
- Tettsui uchi
- Uraken (Tate, Mawashi)

GERI-WAZA (Técnicas de Pernas)

- Yoko-geri (Keage, Kekomi)
- Mikazuki-geri

KUMITÉ

- Ippon-kumite com Tai Sabaki
- Sanbon Kumite (executado com okuri-ashi) em linha e com Tai sabaki

KATA / BUNKAI

- Taikyoku Sandan
- Heian Shodan

DIVERSOS

- Noções básicas de concentração, energia e controlo muscular.
- Noções de ritmo, oportunidade e equilíbrio.
- Acção e reacção.
- Hikité e Hikiashi.
- Tai Sabaki ou Kawashi.
- Vocabulário e terminologia.

6º KYU – ROKKYU – CINTO LARANJA

TODAS AS TÉCNICAS ANTERIORES MAIS:

TACHI-WAZA (Posições)

- Uchi-ashi-dachi
- Teiji-dachi
- Sanchin-dachi
- Shiko-dachi
- Fudo-dachi

UNSOKU (Deslocamentos)

- Yori-ashi

UKE-WAZA (Técnicas de Defesa)

- Morote-uke
- Otoshi-uke
- Osae-uke

TSUKI-WAZA (Técnicas de Ataque Directas – Mão / Punho)

- Ura-tsuki
- Tate-tsuki
- Teisho-tsuki

UCHI-WAZA (Técnicas de Ataque Indirectas – Circulares – Mão / Punho)

- Haito-uchi
- Teisho-uchi

GERI-WAZA (Técnicas de Pernas)

- Ushiro-geri (Keage, Kekomi)
- Fumikomi-geri
- Kakato-geri
- Fumikiri-geri

KUMITÉ

- Ippon-kumite (c/ 50% entrada)
- Sanbon Kumite (Reforço do trabalho anterior)

KATA / BUNKAI

- Heian Nidan
- Ten-no-kata

DIVERSOS

- Estudo mais intenso das posições anteriores.
- Noção mais intensa de defesa e ataque.
- Equilíbrio
- Estudo do Go-No-Sen.
- Kime.
- Kamae.

5° KYU – GOKYU – CINTO VERDE

TODAS AS TÉCNICAS ANTERIORES MAIS:

TACHI-WAZA (Posições)

- Heisoku-dachi
- Kosa-dachi
- Kake-dachi
- Han-zenkutsu-dachi
- Hanmi-zenkutsudachi

UNSOKU (Deslocamentos)

- Tsugi-ashi

UKE-WAZA (Técnicas de Defesa)

- Sukui-uke
- Nagashi-uke
- Haiwan-uke
- Empi-uke
- Juji-uke
- Kakiwake-uke

TSUKI-WAZA (Técnicas de Ataque Directas – Mão / Punho)

- Mae-te
- Nagashi-tsuki

UCHI-WAZA (Técnicas de Ataque Indirectas – Circulares – Mão / Punho)

- Furi-tsuki
- Ushiro-shuto-uchi
- Mawashi-tsuki
- Ushiro-mawashi-uraken-uchi
- Empi uchi (Age, tate, yoko, mawashi, ushiro, otoshi)

GERI-WAZA (Técnicas de Pernas)

- Hiza-geri (Mae, Mawashi)
- Gyaku-mawashi-geri
- Gyaku-mikazuki-geri

- Ushiro-mawashi-geri
- Ura-mawashi-geri

KUMITÉ

- Ippon-kumite c/ Irimi
- Sanbon Kumite com Irimi
- Introdução ao Jyu-ippon-kumite
- Introdução ao Midare (Só com Oi Tsuki)

KATA / BUNKAI

- Empi-no-kata
- Heian Sandan

DIVERSOS

- Estudo mais intenso do Timing e Distância.
- Estudo mais intenso da Oportunidade.
- Estudo mais intenso da Descontração.
- Tensão e energia muscular.
- Estudo do Sen-no-Sen.
- Introdução ao Irimi.
- Zanchin.
- Introdução à prática do Bo

4º KYU – YONKYU – CINTO AZUL

TODAS AS TÉCNICAS ANTERIORES MAIS:

TACHI-WAZA (Posições)

- Moto-dachi

UNSOKU (Deslocamentos)

UKE-WAZA (Técnicas de Defesa)

- Haishu-uke
- Tate-shuto

TSUKI-WAZA (Técnicas de Ataque Directas – Mão / Punho)

- Age-tsuki
- Koken

UCHI-WAZA (Técnicas de Ataque Indirectas – Circulares – Mão / Punho)

- Kagi-tsuki
- Haishu-uchi

GERI-WAZA (Técnicas de Pernas)

- Kingeri
- Nami Gaeshi

KANSETSU -WAZA (Técnicas de luxação)

- Introdução a algumas chaves de braços

KUMITÉ

- Jyu-ippou-kumite
- Midare (Com Tsuki-waza e Geri-waza)
- Yakusoku-Kumite

KATA / BUNKAI

- Heian Yondan
- Heian Godan

DIVERSOS

- Todas as deslocações com ataques e defesas variadas.
- Mobilidade e Estabilidade.
- Ângulos mais favoráveis.
- Características da Escola Shotokai.

3º KYU – SANKYU – CINTO CASTANHO

TODAS AS TÉCNICAS ANTERIORES MAIS:

TACHI-WAZA (Posições)

- Tsuru-ashi-dachi

UKE-WAZA (Técnicas de Defesa)

- Haito-uke

TSUKI-WAZA (Técnicas de Ataque Directas – Mão / Punho)

- Morote-tsuki (Heiko-tsuki, Awase-tsuki, Yama-Tsuki)

UCHI-WAZA (Técnicas de Ataque Indirectas – Circulares – Mão / Punho)

- Kumade Uchi

GERI-WAZA (Técnicas de Pernas)

- Tobi-geri (Mae, Yoko, Mawashi, Ushiro)

NAGE-WAZA (Técnicas de projecção)

- Introdução a algumas técnicas de projecção

KUMITÉ

- Jyu-kumite
- Randori

KATA / BUNKAI

- Tekki Shodan
- Bassai Dai

GOSHIN JUTSU

- Introdução às técnicas de defesa pessoal

DIVERSOS

- Tensão muscular e sua aplicação no Karate
- Todas as deslocações com ataques e defesas variadas
- Cursos de formação
- Introdução ao ensino

2º KYU – NIKYU – CINTO CASTANHO



TODAS AS TÉCNICAS ANTERIORES MAIS:

UCHI-WAZA (Técnicas de Ataque Indirectas – Circulares – Mão / Punho)

- Hiraken Uchi

GERI-WAZA (Técnicas de Pernas)

- Nidan-geri

SHIME-WAZA (Estrangulamentos)

- Introdução ao estudo dos estrangulamentos

KATA / BUNKAI

- Kanku Dai
- Hangetsu

GOSHIN JUTSU

- Defesa contra ataques com Tanbo

1º KYU – IKKYU – CINTO CASTANHO

TODAS AS TÉCNICAS ANTERIORES MAIS:

UCHI-WAZA (Técnicas de Ataque Indirectas – Circulares – Mão / Punho)

- Washide Uchi

KATA / BUNKAI

- Jion
- Empi

GOSHIN JITSU

- Defesa contra ataques com Tanto

1º DAN – SHODAN -CINTO NEGRO

- TODAS AS TÉCNICAS DE BASE DO KARATE-DO
- DEFESAS E CONTRA-ATAQUES SIMULTÂNEOS
- PRÁTICA INTENSIVA DO CONTRÔLE DO CORPO
- ESTUDO DOS KATAS E BUNSEKI
- ESTUDO MAIS INTENSIVO DE GOSHIN JITSU
- KYUSHO

KATA / BUNKAI / BUNSEKI

1º DAN – KANKU SHO / BASSAI SHO

2º DAN – JUTTE / JIIN

3º DAN – TEKKI NIDAN / MEIKYO

4º DAN – TEKKI SANDAN / GANKAKU

5º DAN – SOCHIN / NIJUSHIHO

KATAS PRATICADAS NA UPKD

SHORIN- RYU

TAIKYOKU Shodan
 Nidan
 Sandan

HEIAN Shodan
 Nidan
 Sandan
 Yodan
 Godan

BASSAI Dai
 Sho

KANKU Dai
 Sho

EMPI
GANKAKU

SHOREI-RYU

TEKKI Shodan
 Nidan
 Sandan

JUTTE
HANGETSU
JION

GOJU KATA

SANCHIN
TENSHO

OUTRAS

TEN-NO-KATA
EMPI-NO-KATA
JIIN
MEIKYO
NIJUSHIHO
SOCHIN

BO KATA

SHU SHI NO KON
MATSUKAZE
SAKUGAWA