

02 MATERIA DE EXAME FAIXAS PRETAS - ESTILO WADO-RYU

1º.Dan

Carência CBK – art.189 e 191 – idade mínima 12 anos completos – comprovação oficial de 12 meses no 1º.Kyu.

A – KIHON

01	SONOBA ZUKI (naifanti dachi)	10 repetições	---
02	JUN ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
03	KETE JUN ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
04	GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
05	KETE GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
06	JUN ZUKI NO TSUKKOMI (junzuki no tsukkomi dachi)	05 repetições	Ida
07	JODAN UKE/GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Recuar
08	GUEDAN BARAI/GYAKU ZUKI(zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
09	UTIUDEUKE / GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Recuar
10	SOTO UDEUKE/GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
11	SHUTO UKE/NUKITE (nekoashi/zenkutsu dachi)	05 repetições	Recuar
12	MAE GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
13	MAWASHI GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
14	SOKUTO KEHANASHI (shiko dachi)	03 repetições	Ida e volta

B – KATA - Obrigatório: Pin-an Shodan até Godan - Optativo:Naifanchi, Kushanku e Bassai

C - KUMITE – até Juniores –Kihon Kumite/Yakusoku kumite 1-2e3 (executar os 3)- Adulto Kihon Kumite/ Yakusoku Kumite 1-2 e 3 (executar os 3) ou 01 ou 02 Dju Kumite (Solicitação e Avaliação da Banca).

2º.Dan

Carência CBK - art.189 e 191 - idade mínima 20 anos - comprovação oficial de 02 anos no 1ºDan

A - KIHON

01	SONOBA ZUKI (naifanti dachi)	10 repetições	---
02	JUN ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
03	KETE JUN ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
04	GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
05	KETE/GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
06	TOBIKOMI ZUKI	05 repetições	Cada lado-ida
07	UTIUDEUKE(zenkutsu)/EMPI/URAKEN(Shikodac/GYAKUZUKI(zenkutsu	05 repetições	Recuar
08	JODANUKE(zenkutsu)/URAKEN(shiko dachi)/GYAKU ZUKI(zenkutsu)	05 repetições	Ida
09	SHUTO UKE (nekoashi)/ NUKITE (zenkutsu dachi)	05 repetições	Recuar
10	MAE GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
11	MAWASHI GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
12	SOKUTO KEHANASHI E KEKOMI (shiko dachi) cruzando Shiko dachi e trocando o pé	03 repetições	Ida e volta

B - KATA - Obrigatório: Naifanchi, Kushanku e Bassai - Optativo: Niseishi, Seishan e Chinto

C - KUMITE - 01 ou 02 Dju Kumite (Solicitação e Avaliação da Banca).

3º.Dan, 4º.Dan 5º. e 6º Dan

Carência CBK - art.189 e 191 - P/3º.Dan - idade mínima 23 anos - comprovação oficial de 03 anos no 2º.Dan

P/4º.Dan - idade mínima 29 anos - comprovação oficial de 04 anos no 3º.Dan

P/5.Dan - idade mínima 35 anos - comprovação oficial de 05 anos no 4.Dan

P/ 6 Dan – idade mínima 41 anos- comprovação oficial de 06 anos no 5 Dan

A – KIHON

01	SONOBA ZUKI (naifanti dachi)	10 repetições	---
02	JUN ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
03	KETE JUN ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
04	GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
05	KETE/GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
06	TOBIKONDE NAGASHI ZUKI	05 repetições	Cada lado-ida
07	SHUTO UKE/KIZAMI MAE GUERI(nekoashi)/NUKITE(zenkutsu dachi)	05 repetições	Recuar
08	UTI UDEUKE(zenkutsu)/EMPI/URAKEN(shiko)/GYAKU ZUKI(Zenkutsu)	05 repetições	Ida
09	JODAN UKE(zenkutsu)/URAKEN(shiko)/GYAKU ZUKI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Recuar
10	MAE GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Ida
11	MAWASHI GUERI (zenkutsu dachi)	05 repetições	Volta
12	KIZAMI MAE GUERI/MAWASHI GUERI (tsugui ashi, mae gueri perna da frente e mawashi gueri perna de trás)	05 repetições	Ida
13	MAE GUERI/KEKOMI GUEDAN (com a mesma perna e kekome 90º lateralmente)	05 repetições	Volta

B - KATA

Para 3./4.Dan - Obrigatório: Wanshu, Chinto e Seishan

Optativo: Qualquer kata do estilo diferente do obrigatório (Inclusive do obrigatório de 1º e 2º.Dan)

Apresentar BUNKAI (aplicação) de duas partes do Kata apresentado.

Para 5.Dan - 2 (dois) Kata diferentes dos obrigatórios de 1º.e 2º.Dan - Apresentar BUNKAI de duas partes de cada Kata apresentado.

Atenção: Para Bunkai, o(s) candidato(s) poderá trazer colega de treino.

C - KUMITE

-**Para 3.4.5.6 dan:** 01 ou 02 Dju Kumite (Solicitação e Avaliação da Banca).

D - EXAME ORAL -**Para 5.Dan** - perguntas gerais – **Memorial CBK para 6 Dan**