



Programa Técnico

MAIORES DE 65 ANOS

Versão junho 2016



Associação Nacional Artes Marciais

PROGRAMA ESPECIAL

=> 65 ANOS

Exame para 8º Kyu (Amarelo)

Kihon

- 1 + Oi Tsuki Jodan;Chudan, (Zen Kutsu)
- 2 - Age Uke (Zen Kutsu)
- 3 - Soto Uke (Zen Kutsu)
- 4 - Gedan Barai (Zen Kutsu)
- 5 + Mae Geri (Zen Kutsu)

Legenda:

- + Avança
- Recua
- = No mesmo sitio
- + - Avança e Recua
- (...) Posição

Kata

heian-shodan

Kumite

00



Associação Nacional Artes Marciais

PROGRAMA ESPECIAL

=> 65 ANOS

Exame para 7º Kyu (Laranja)

Kihon

- 1 + Oi Tsuki Jodan; Chudan, (Zen Kutsu)
- 2 +- Age Uke (Zen Kutsu)
- 3 +- Soto Uke (Zen Kutsu)
- 4 +- Gedan Barai (Zen Kutsu)
- 5 + Mae Geri Oi-Tzuki (Zen Kutsu)
- 6 + Shuto-uke (ko Kutsu Dashi)

Legenda:

+ Avança

- Recua

= No mesmo sitio

+- Avança e Recua

(...) Posição

Kata

heian-Nidan

Kumite

00



Associação Nacional Artes Marciais

PROGRAMA ESPECIAL

=> 65 ANOS

Exame para 6º Kyu (Verde)

Kihon

- 1 + Sanbo- Tzuki Jodan;Chudan, (Zen Kutsu)
- 2 +- Age Uke (Zen Kutsu)
- 3 +- Soto Uke (Zen Kutsu)
- 4 +- Gedan Barai (Zen Kutsu)
(ao recuar na 4ª defesa faz Giaku-tzuki)
- 5 + Mae Geri- Sanbo-Tzuki (Zen Kutsu)
- 6 + Shuto-uke Nu-Kite (ko Kutsu Dashi, Zen-kutsu dashi)

Legenda:

- + Avança
- Recua
- = No mesmo sitio
- + - Avança e Recua
- (...) Posição

Kata

heian-Sandan

Kumite

Go-on-Kumite