



SOL DO ORIENTE

INSTITUTO



新秀館

新秀館

新秀館

新秀館

新秀館



KURO OBI

新秀館

新秀館

新秀館

新秀館

新秀館

新秀館

新秀館

新秀館

新秀館

新秀館

新秀館

新秀館

新秀館

新秀館

新秀館

新秀館

新秀館

新秀館

新秀館

新秀館

新秀館

新秀館

新秀館

新秀館

新秀館

PROGRAMA PARA EXAME
沖繩小林流空手道古武道



**PROGRAMA DE EXAME PARA
FAIXA AMARELA – 6º KYU**

基本 KIHON

KIHON 1 (simplificado) DA USKB

型 KATA

FUKYU GATA ICHI
NAIHANCHI SHODAN (com Bunkai)

組み手 KUMITE

SHIAI KUMITE
JIU IPON KUMITE

Equipe Técnica

Eliaquim Neves – Sandan
Ryan Neves – Shodan
Olga Bragança – San Kyu

Afremon Bragança
Kodansha 7º Dan



Níveis Como Referência Para a Prática de Ataque e Defesa



上段

JODAN
"nível alto" - área
acima do pescoço

中段

CHUDAN
"nível médio" - área
entre a base do
pescoço e a cintura

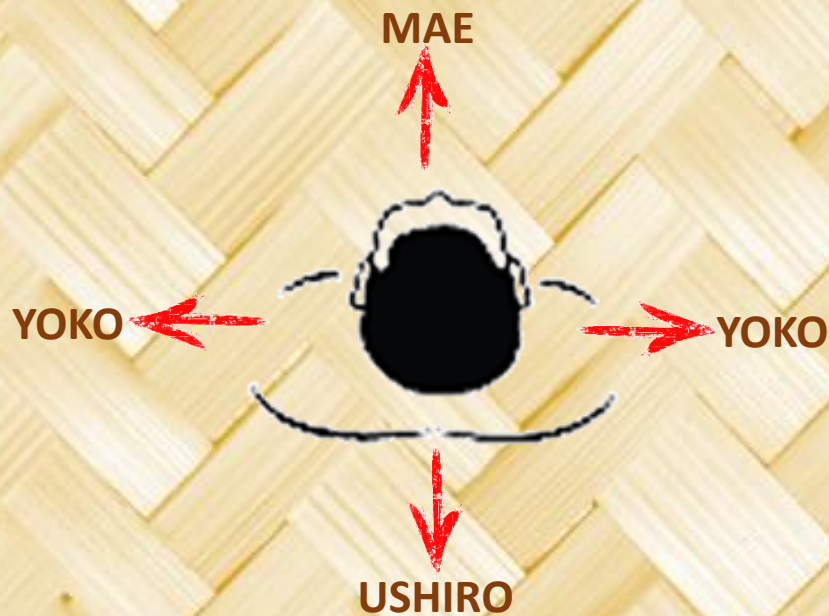
下段

GUEDAN
"nível baixo" - área
abaixo da cintura.

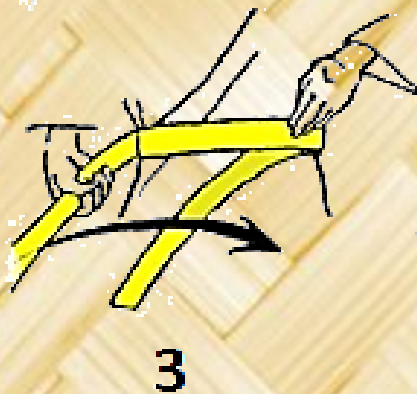
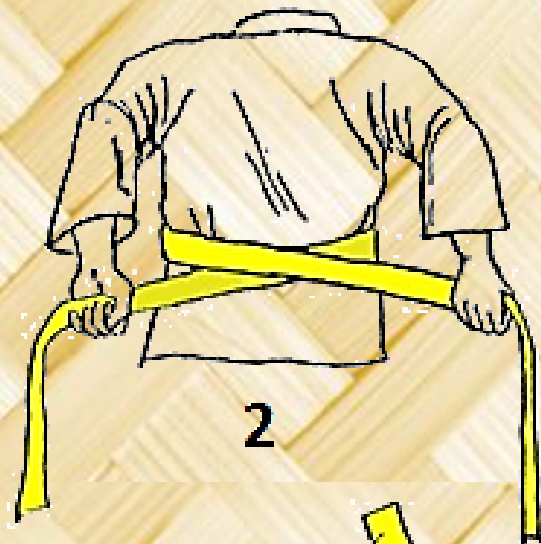


Direção/Sentido

MAE	Frente
USHIRO	Atrás
YOKO	Lado
AGUE	Para cima
OTOSHI	Para baixo
MAWASHI	Circular/em contorno
MIGI	Direita
HIDARI	Esquerda



**Aprenda a amarrar
corretamente a sua faixa**



立ち方 Tachikata



HEISOKU DACHI
閉足立ち



MUSUBI DACHI
結び立ち



HACHI JI DACHI
八字立ち



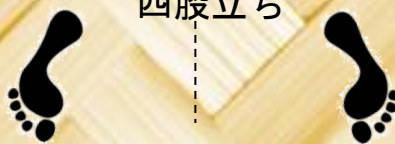
NAIHANCHI DACHI
内歩進立ち



Posição do Naihanchi Kata.
Ponta dos pés para dentro e
joelhos para fora



SHIKO DACHI
四股立ち



Posição antiga. Está
presente em muitos Kata
Shorin Ryu, como: Pin An
Sandan, Pin An Godan,
Pasai e outros.



KOSA DACHI
交差立ち



Posição de transição de
grande relevância no
Naihanchi Kata. Em seu
Bunkai mostra surpresa
e eficácia.





Vista lateral.



HENOJI DACHI

レの字立ち



Posição muito natural de um passo. Está presente em quase todos os Shorin Ryu Kata.

ZENKUTSU DACHI

前屈立ち



Posição adiantada. Oferece grande poder defensivo e ofensivo



KOKUTSU DACHI

後屈立ち



Se trata de um Zenkutsu Dachí invertido com inclinação do corpo e voltado para a retaguarda.



NEKOASHI DACHI

猫足立ち



Posição dos pés de gato; muito frequente no Shorin Ryu Karate Do.



KAKEASHI DACHI

駆け足立ち



Posição rara. Aparece somente no Kata Pasai.





Teiji Dachi
丁字立ち



Posição adiantada.
Oferece grande poder
defensivo e ofensivo



Tsuruashi Dachi
鶴足立ち



Essa posição marcante no
Kata Chinto, foi inspirada
em uma ave pernalta
(Tsuru) sobre uma pedra.



Gicho Dachi
ぎ小立ち



Posição de proteção. O
karateka se fecha para
impedir um ataque, mas,
pode ser usada também
como hiza gueri e ataque à
cabeça, como no Kata
Kusanku



FUDO DACHI
不動立



Postura inabalável.



KATAHIZA DACHI
形膝立ち



Posição com um
joelho no chão. Usada
para defesa de ataque
baixo e para Nague-
Waza





AGURAZA
胡坐座

Maneira simples de sentar sem descuidar da coluna ereta.



SEIZA
正座

Sentado sobre as panturrilhas e calcanhares



Kihon 1

一 基本



SEIKEN CHUDAN

Lento, com forte respiração (ibuki) e plena contração muscular

SEIKEN JODAN ZUKI

Soco na altura do rosto

SEIKEN CHUDAN ZUKI

Soco na altura do abdômen

SEIKEN GUEDAN ZUKI

Soco abaixo do Umbigo

SEIKEN JODAN MAWASHI ZUKI

Soco circular no rosto

SEIKEN CHUDAN KAGUI ZUKI

Soco com o braço flexionado

GUIAKEN JODAN URA ZUKI

Soco no rosto com a palma da
mão voltada para cima

GUIAKEN CHUDAN URA ZUKI

Soco no abdômen com a palma da mão voltada para cima

TATEKEN CHUDAN ZUKI

Soco com o Punho Vertical

URAKEN JODAN KOSSA UCHI

Batida cruzada no rosto com a costa da mão

URAKEN CHUDAN KOSSA UCHI

Batida cruzada no abdômen com a costa da mão

URAKEN JODAN SHOMEN UCHI

Batida frontal com a costa da mão

TSUIKEN JODAN SHOMEN UCHI

Batida frontal com o martelo da mão

TSUIKEN JODAN NANAMI UCHI

Batida transversal com o martelo da mão





Seiken Jodan Zuki
Soco direto no Nível Alto



Seiken Chudan Zuki
Soco direto no Nível Médio



Seiken Guedan Zuki
Soco direto no Nível Baixo



Seiken Jodan Mawashi Zuki
Soco em meio círculo no Nível Alto



Seiken Chudan Kagui Zuki
Soco em gancho no Nível Médio





Guiaken Jodan Ura Zuki
Soco sem rotação do punho no Nível Alto



Guiaken Chudan Ura Zuki
Soco sem rotação do punho no Nível Médio



Tateken Chudan Zuki
Soco com meia rotação do punho (Punho Vertical) no Nível Médio



Uraken Jodan Kossa Uchi
Golpe cruzado com o dorso da mão no Nível Alto



Uraken Chudan Kossa Uchi
Golpe cruzado com o dorso da mão no Nível Médio (Abdômen)



Uraken Jodan Shomen Uchi
Golpe frontal com o dorso da mão no Nível Alto





Tsuiken Jodan Shomen Uchi
Golpe frontal com o martelo da mão
no Nível Alto



Tsuiken Jodan Naname Uchi
Golpe transversal com o martelo da
mão no Nível Alto



SHUTO

SHUTO JODAN SHOMEN UCHI

Golpe com a faca da mão sobre a cabeça

SHUTO JODAN NANAMI UCHI

Golpe transversal com a faca da mão no nível alto

SHUTO CHUDAN UCHI

Golpe transversal com a faca da mão na altura média

SHUTO JODAN KOSSA UCHI

Golpe cruzado com a faca da mão, no nível alto

SHUTO CHUDAN KOSSA UCHI

Golpe cruzado com a faca da mão, no nível médio

SHOTEI JODAN ATE

Golpe com a base da mão no nível alto

SHOTEI CHUDAN ATE

Golpe com a base da mão no nível médio

SHOTEI GUEDAN ATE

Golpe com a base da mão no nível baixo



Shuto Jodan Shomen Uchi

Golpe frontal com a faca da mão no Nível Alto



Shuto Jodan Naname Uchi

Golpe transversal com a faca da mão no Nível Alto



Shuto Chudan Uchi

Golpe com a faca da mão no Nível Médio



Shuto Jodan Kossa Uchi

Golpe cruzado com a faca da mão no Nível Alto





Shuto Chudan Kossa Uchi

Golpe cruzado com a faca da mão
no Nível médio



Shotei Jodan Ate

Golpe com a base da palma da
mão no Nível Alto



Shotei Chudan Ate

Golpe com a base da palma da mão no
Nível Médio



Shotei Guedan Ate

Golpe com a base da palma da mão no Nível
Baixo (Órgãos Genitais)



ENPI

AGUE ENPI ATE

Cotovelada ascendente

USHIRO ENPI ATE

Cotovelada para trás

CHUDAN KOTE UCHI

Batida com o antebraço como no Naihanchi Shodan

MAWASHI ENPI ATE

Cotovelada em círculo

OTOSHI ENPI ATE

Cotovelada para baixo

YOKO ENPI ATE

Cotovelada para o lado



Ague Enpi Ate

Golpe ascendente com o cotovelo no Nível Alto



Ushiro Enpi Ate

Golpe para trás com o cotovelo no Nível Médio



Chudan Kote Uchi

Golpe com o antebraço no Nível Médio



Mawashi Enpi Ate

Golpe circular com o cotovelo no Nível Alto





Otoshi Enpi Ate
Golpe para baixo com o
cotovelo



Yoko Enpi Ate
Golpe de lado com o
cotovelo



ズヅヅキ

MAE ZUZUKI

Cabeçada para a frente

USHIRO ZUZUKI

Cabeçada para trás

YOKO ZUZUKI

Cabeçada de lado



Mae Zuzuki

Golpe de frente, com a testa, sobre o rosto do adversário



Ushiro Zuzuki

Golpe para trás com a parte posterior da cabeça, sobre o rosto do adversário



Yoko Zuzuki

Golpe de lado, com a cabeça, sobre o rosto do adversário





KERI

USHIRO KAGATO GUEDAN GUERI

Golpe com o calcanhar, puxando entre as pernas do adversário que segura por trás

KAGATO MAE FUMIKOMI

Pisar com o calcanhar em adversário caído à frente

HIZA GUERI

Joelhada

SOKUTO MAE FUMIKIRI

Golpe para a frente com a faca do pé, na altura do joelho

SOKUTO YOKO KOSSA FUMIKIRI

Golpe cruzado com a Faca do pé

SOKUTO YOKO KEKOMI

Golpe penetrante com a faca do pé

SOKUTO YOKO KEAGUE

Chute ascendente com a faca do pé

MAE KEAGUE

Chute frontal ascendente

CHUDAN MAWASHI GUERI

Chute circular na altura média

JODAN MAWASHI GUERI

Chute circular na altura da cabeça

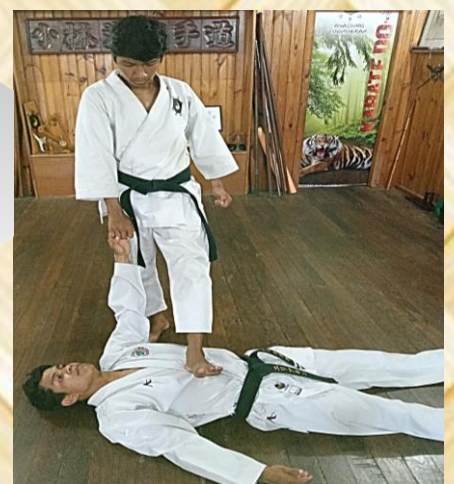
USHIRO GUERI

Chute para trás com o calcanhar



Ushiro Kagato Guedan Gueri

Golpe de calcanhar entre as pernas do adversário,



Kagato Mae Fumikomi

Golpe para a frente, pisando e esmagando com o calcanhar,





Hiza Gueri
Joelhada



Sokuto Mae Fumikiri
Golpe para a frente com a face do pé, na altura do joelho



Sokuto Yoko Kossa Fumikiri
Golpe cruzado com a face do pé.



Sokuto Yoko Kekomi
Golpe de lado e penetrante com a face do pé



Sokuto Yoko Keague
Golpe ascendente de lado com a face do pé



Mae Keague
Chute ascendente e para a frente.



Chudan Mawashi Gueri
Chute circular na altura
média



Jodan Mawashi Gueri
Chute circular na altura da
cabeça



Ushiro Gueri
Golpe para trás com o
calcanhar



KEN JODAN AGUE UKE

Defesa ascendente com o antebraço

SHUTO JODAN AGUE UKE

Defesa ascendente com a mão aberta

URATE JODAN YOKO UKE

Defesa com a costa da mão (1ª defesa do Naihanchi Shodan)

KEN JODAN JUJI UKE

Defesa com os braços em X (mãos fechadas)

SHUTO JODAN JUJI UKE

Defesa com os braços em X (mãos abertas)

UCHI UDE CHUDAN SOTO UKE

Defesa para fora

SOTO UDE CHUDAN UCHI UKE

Defesa para dentro

SHUTO CHUDAN SOTO UKE

Defesa para fora com a faca da mão

KEN GUEDAN BARAI

Varrida de mão fechada em baixo

SHUTO GUEDAN BARAI

Varrida de mão aberta em baixo

KEN CHUDAN YOKO UKE GUEDAN BARAI

Defesa dupla do Naihanchi Shodan

***Ken Jodan Ague Uke***

Defesa ascendente com a mão fechada

***Shuto Jodan Ague Uke***

Defesa ascendente com a mão aberta





Urate Jodan Yoko Uke

Defesa com a costa da mão
(Naihanchi Shodan)



Ken Jodan Juji Uke

Defesa com as mãos fechadas
em X



Shuto Jodan Juji Uke

Defesa com as mãos abertas em X



Uchi Ude Chudan Soto Uke

Defesa de dentro para fora



Soto Ude Chudan Uchi Uke

Defesa de fora para dentro



Shuto Chudan Soto Uke

Defesa de dentro para fora
com a mão em Shuto





Ken Guedan Barai

Defesa varrendo com a mão fechada



Shuto Guedan Barai

Defesa varrendo com a mão aberta



Ken Chudan Soto Uke Doji Guedan Barai

Defesa dupla com as mãos fechadas
combinando Soto Uke com Guedan Barai

Importante Saber

- Cumprimente ao entrar e ao sair do Dojo
- Mantenha-se em silêncio durante o treino
- Sente-se corretamente
- Respeite seus companheiros de treino
- Ouça sem interromper
- Antes de entrar e sair do Dojo peça licença ao Sensei
- Alinhe-se em silêncio por ordem de graduação
- É dever de todos colaborar com a limpeza do Dojo

