



新秀館

PROGRAMA PARA EXAME
沖繩小林流空手道古武道

CHAIRO OBI



APRESENTAÇÃO

PROGRAMA DE EXAME PARA 1º KYU - FAIXA MARROM

Este conteúdo é direcionado especialmente aos Faixas Roxas – 2º Kyu, candidatos ao grau de Faixa Marrom – 1º Kyu.

Aqui está disponível o Kihon nº 10 da USKB, elaborado pelo Mestre Yoshihide Shinzato, disposto em seu Livro intitulado KIHON.

Colaboraram para as fotos deste trabalho, as faixas pretas Irana Neves – Shodan e Sabrina Castro – Nidan



沖縄小林流空手道古武道

基本 KIHON

KIHON 10 DA USKB

型 KATA

NAIHANCHI SHODAN até ITOSU NO PASAI

分解 BUNKAI

組み手 KUMITE

SHIAI KUMITE

JIU KUMITE



SEQUENCIA 1

Kamaete



**Seiken Jodan Oi-Zuki
Ken jodan Ague Uke**



**Seiken Guedan Oi-Zuki
Ken Guedan-Barai**



**Seiken Chudan Oi-Zuki
Ken Chudan Soto Uke**



CG: Seiken Chudan + Seiken Jodan + Mawashi Gueri



Kamaete Com Ajuste de Maai



Ken Jodan Ague Uke



Ken Guedan Barai



Ken Chudan Soto Uke

沖繩
小林流
空手道
古武道

INSTITUTO SOL DO ORIENTE





CG: Seiken Chudan + Seiken Jodan + Mawashi Gueri





Kamaete Com Ajuste de Maai

沖繩
小林流
空手道
古武道



CG = Contragolpe

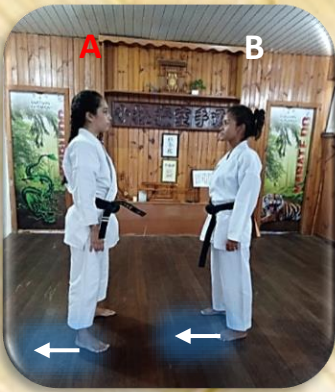
 = Avançar

 = Retornar

O Atacante (A) Prepara afastando a perna direita

O Defensor (B) Prepara avançando a perna esquerda

SEQUENCIA 2



Kamaete



**Seiken Chudan Oi-Zuki
Ken Chudan Uchi Uke**



**Uraken Jodan Kossa Uchi
Ken Jodan Soto Uke**



**Seiken Chudan Oi-Zuki
Ken Chudan Uchi Uke**



**Seiken Jodan Oi-Zuki
Ken Jodan Ague Uke**



CG: Seiken Chudan + Seiken Jodan + Mae Gueri



Kamaete Com Ajuste de Maai

沖繩 小林流空手道古武道
INSTITUTO SOL DO ORIENTE





CG: Seiken Chudan + Seiken Jodan + Mae Gueri



Kamaete Com Ajuste de Maai

CG = Contragolpe

= Avançar

= Retornar

O Atacante (A) Prepara afastando a perna direita

O Defensor (B) Prepara avançando a perna esquerda



SEQUENCIA 3



Kamaete



Seiken Guedan Oi-Zuki
Ken Guedan Barai



Seiken Jodan Oi Zuki
Ken Jodan Ague Uke



Seiken Chudan Oi-Zuki
Ken Chudan Uchi Uke



CG: Seiken Chudan Guiaku-Zuki + Seiken Jodan + Yoko Gueri



Kamaete Com Ajuste de Maai



Seiken Chudan Oi-Zuki
Ken Chudan Uchi Uke



Seiken Jodan Oi Zuki
Ken Jodan Ague Uke



Seiken Guedan Oi-Zuki
Ken Guedan Barai

沖繩
小林流
空手道
古武道





CG: Seiken Chudan + Seiken Jodan + Mae Gueri



Kamaete Com Ajuste de Maai



CG = Contragolpe

= Avançar

= Retornar

O Atacante (A) Prepara afastando a perna direita

O Defensor (B) Prepara avançando a perna direita

SEQUENCIA 4



Kamaete



Shuto Jodan Kossa Uchi
Shuto Jodan Aque Uke



Shuto Chudan Kossa Uchi
Ken Guedan Barai



Shuto Jodan Nanami Uchi
Ura Shuto Soto Uke



CG: Shuto Jodan Nanami Uchi + Shuto Chudan Uchi + Shuto Jodan Shomen Uchi + Mae Gueri



Kamaete Com Ajuste de Maai



Shuto Jodan Nanami Uchi
Ura Shuto Soto Uke



Shuto Chudan Kossa Uchi
Ken Guedan Barai



Shuto Jodan Kossa Uchi
Shuto Jodan Aque Uke

沖繩
小林
流空
手道
古武
道





13



14

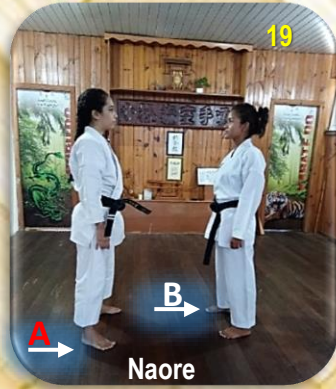


15



16

CG: Shuto Jodan Nanami Uchi + Shuto Chudan Uchi + Shuto Jodan Shomen Uchi + Mae Guri



19

A →
← B
Naore



18



17

Kamaete Com Ajuste de Mai



CG = Contragolpe

→ = Avançar

← = Recuar

O Atacante (A) Prepara afastando a perna direita

O Defensor (B) Prepara avançando a perna esquerda

SEQUENCIA 5



Kamaete



Seiken Jodan + Mae Gueri
Ryote Yoko Barai



Sokuto Yoko Guerio
Ken Chudan Soto Uke



Mawashi Gueri
Ken Jodan Uchi Uke



CG: Uraken Jodan Kossa Uchi + Seiken Chudan + Seiken Jodan + Mae Gueri



Kamaete Com Ajuste de Maai



Mawashi Gueri
Ken Jodan Uchi Uke



Sokuto Yoko Guerio
Ken Chudan Soto Uke



Seiken Jodan + Mae Gueri
Ryote Yoko Barai

沖繩
小林
流空
手道
古武
道

INSTITUTO SOL DO ORIENTE






CG: Uraken Jodan Kossa Uchi + Seiken Chudan + Seiken Jodan + Mawashi Gueri




Kamaete Com Ajuste de Maai



CG = Contragolpe

 = Avançar

 = Recuar

O Atacante (A) Prepara afastando a perna direita

O Defensor (B) Prepara avançando a perna esquerda