



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATÊ-DO TRADICIONAL



JAPAN KARATE ASSOCIATION – SÃO PAULO

## GUIA EXAME DE DAN

Segue sequência de Exame de Dan a ser usado como guia para os Exames de Graduação de Dan. A sequência de exame é uma referência podendo haver alterações conforme determinação do Examinador.

### 1o. Dan - Carência mínima de 2 ANOS NA MARROM (idade mínima 12 anos)

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI → GUEDAN BARAI

KIHON	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ OIZUKI JODAN TCHUDAN</li> <li>→ OIZUKI JODAN / GYAKU ZUKI TCHUDAN</li> <li>→ SAMBON ZUKI</li> <li>→ AGUE UKE / GYAKU ZUKI</li> <li>→ SOTO UKE / EMPI / URAKEN /GYAKU ZUKI</li>   <li>→ UCHI UKE / KIZAMI ZUKI / GYAKU ZUKI</li> <li>→ SHUTO UKE / KIZAMI GUERI /NUKITE</li> <li>→ MAE GUERI</li> <li>→ RENGUERI (TCHUDAN / JODAN)</li> <li>→ MAWASHI GUERI</li> <li>→ YOKO GUERI KEAGE</li> <li>→ YOKO GUERI KEKOMI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZENKUTSU DACHI</li> <li>ZENKUTSU DACHI</li> <li>ZENKUTSU DACHI</li> <li>ZENKUTSU DACHI</li> <li>ZENKUTSU / KIBA DACHI / ZENKUTSU</li> <li>ZENKUTSU DACHI</li> <li>KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI</li> <li>ZENKUTSHU DACHI</li> <li>ZENKUTSU DACHI</li> <li>ZENKUTSU DACHI</li> <li>KIBA DACHI</li> <li>ZENKUTSU DACHI</li> </ul>
KATA	<p>SENTEI KATA</p> <p>escolher entre BASSAI DAÍ, KANKU DAÍ, ENPI e JION</p>	
KUMITE	<p>Ataque (os 2 lados)</p> <p>OIZUKI JODAN</p> <p>OIZUKI TCHUDAN</p> <p>MAE GUERI TCHUDAN</p> <p>MAWASHI GUERI TCHUDAN ou JODAN (informar)</p> <p>YOKO GUERI KEKOMI TCHUDAN</p> <p>OU (uso de estratégias)</p> <p>Defesa:</p> <p>DOMÍNIO DA</p> <p>JYU KUMITE DISTÂNCIA E DEFESA</p> <p>(com controle) E CONTRA ATAQUE</p>	



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATÊ-DO TRADICIONAL



JAPAN KARATE ASSOCIATION – SÃO PAULO

## 2o. Dan - Carência mínima de 2 ANOS NO 1o DAN (idade mínima 22 anos)

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI → BASE LIVRE

KIHON	→ OIZUKI JODAN TCHUDAN → KIZAMI ZUKI / SAMBONZUKI → AGUE UKE / SOTO UKE (mesmo braço) / GYAKU ZUKI → UCHI UKE / KIZAMI ZUKI / GYAKU ZUKI → SOTO UKE / EMPI / URAKEN /GYAKU ZUKI → SHUTO UKE / KIZAMI GUERI /NUKITE → MAE GUERI / OIZUKI → RENGUERI (TCHUDAN / JODAN) → YOKO GUERI KEAGUE / KEKOMI (alternando perna) → YOKO GUERI KEKOMI → MAWASHI GUERI → AGE UKE recuando / MAWASHI GERI avançando / URAKEN/ OIZUKU TCHUDAN	ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU / KIBA DACHI / ZENKUTSU KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI KIBA DACHI ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI
KATA	TOKUI KATA (livre escolha)	
KUMITE	JIYU KUMITE	

## 3o. Dan - Carência mínima de 3 ANOS NO 2o DAN (idade mínima 26 anos)

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI → BASE LIVRE

KIHON	→ KIZAMI JODAN / OIZUKI JODAN, GYAKU ZUKI TCHUDAN → AGUE UKE / SOTO UKE (mesmo braço) / GYAKU ZUKI → UCHI UKE / KIZAMI ZUKI / GYAKU ZUKI → SHUTO UKE / KIZAMI GUERI /NUKITE → AGE UKE recuando / MAWASHI GERI avançando / URAKEN/ OIZUKI TCHUDAN → MAE GUERI / YOKO GUERI KEKOMI / MAWASHI GERI (trocando perna) / → MAE GUERI / GYAKUZUKI /YOKO GUERI KEKOMI / GYAKU ZUKI / / MAWASHI GERI / GYAKU ZUKI (alternando perna) /	BASE LIVRE ZENKUTSU DACHI KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI
KATA	TOKUI KATA (livre escolha)	
KUMITE	JIYU KUMITE	



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATÊ-DO TRADICIONAL



JAPAN KARATE ASSOCIATION – SÃO PAULO

## 4o. Dan - Carência mínima de 4 ANOS NO 3o DAN (idade mínima 32 anos)

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI → BASE LIVRE

KIHON	→ SAMBONZUKI → KIZAMI ZUKI / SAMBONZUKI → AGE-UKE, SOTO-UKE, GENDA-BARAI (mesmo braço) / GYAKU-ZUKI TCHUDAN → UCHI UKE / KIZAMI ZUKI / GYAKU ZUKI → SHUTO UKE / KIZAMI GUERI /NUKITE → MAE GUERI / JUNZUKI → MAE GUERI / GYAKUZUKI →YOKO GUERI KEKOI / GYAKUZUKI →MAWASHI GUERI / GYAKUZUKI →MAE GUERI / YOKO GUERI KEKOMI / USHIRO GUERI (mesma perda - direita e esquerda)	ZENKUTSU DACHI BASE LIVRE ZENKUTSU DACHI KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI
KATA	TOKUI KATA (livre escolha) E SHITTEI KATA (Examinador escolhe entre Heians até Tekki Shodan)	
KUMITE	JIYU KUMITE	

## 5o. Dan - Carência mínima de 5 ANOS NO 4o DAN (idade mínima 38 anos)

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI → BASE LIVRE

KIHON	→ SAMBONZUKI → KIZAMI ZUKI / SAMBONZUKI → AGE-UKE, SOTO-UKE, GENDA-BARAI (mesmo braço) / GYAKU-ZUKI TCHUDAN → UCHI UKE / KIZAMI ZUKI / GYAKU ZUKI → SHUTO UKE / KIZAMI GUERI /NUKITE → MAE GUERI / JODAN JUNZUKI / GYAKUZUKI TCHUDAN →YOKO GUERI KEKOMI / GYAKUZUKI →MAWASHI GUERI / GYAKUZUKI → MAE GUERI / YOKO GUERI KEKOMI / MAWASHI GUERI / USHIRO GUERI (avançando e alterando perna) → MAE GUERI / YOKO GUERI KEKOMI / USHIRO GUERI (mesma perda - direita e esquerda) → GYAKU ZUKI (mudanças de alvo - tempo e distância)	ZENKUTSU DACHI BASE LIVRE ZENKUTSU DACHI KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI ZENKUTSU DACHI BASE LIVRE
KATA	SHITTEI KATA (Examinador escolhe entre Heians até Tekki Shodan) TOKUI KATA (livre escolha) responder perguntas referentes ao kata apresentado	
KUMITE	JIYU KUMITE	



FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATÊ-DO TRADICIONAL



JAPAN KARATE ASSOCIATION – SÃO PAULO

**6o. Dan - Carência mínima de 6 ANOS NO 5o DAN (idade mínima 45 anos)**

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI → BASE LIVRE

KIHON	<input type="checkbox"/> conteúdo especificado pelo Examinador
KATA	SHITTEI KATA (Examinador escolhe entre Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi ou Jion) TOKUI KATA (livre escolha) responder perguntas referentes ao kata apresentado
KUMITE	JYU KUMITE responder perguntas referentes às técnicas de kumite apresentar por escrito pesquisa sobre técnicas

NOTA	De 2o. à 7o. Dan - KUMITE geral para homens e mulheres com 60 anos ou mais será solicitado JYU KUMITE ou JYU IPPON KUMITE (Jodan Oizuki Tchudan Oizuki, Tchudan Maegeri, Tchudan Yokogeri Kekomi, Mawashigei (* para o Mawashigei informar Jodan ou Tchudan)
------	--