

# EXAME DE DAN

SINAIS: → AVANÇAR

← RECUAR

**1.º DAN – FAIXA PRETA** Carência mínima de **2 ANOS DE MARROM** para o exame  
(idade mínima 18 anos)

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI → GUEDAN BARAI

<b>KIHON</b>	
GOLPES	POSTURA
→ / ← OIZUKI JODAN/ GYAKU ZUKI TCHUDAN	ZENKUTSU DACHI
→ / ← SAMBON ZUKI	ZENKUTSU DACHI
→ / ← AGUE UKE / GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI
→ / ← SOTO UKE / EMPI / URAKEN / GYAKU ZUKI	ZENKUTSU / KIBA DACHI / ZENKUTSU
→ / ← UCHI UKE / KIZAMI ZUKI / GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI
→ / ← MAE GUERI	ZENKUTSU DACHI
→ MAE RENGUERI (TCHUDAN / JODAN)	ZENKUTSU DACHI
→ / ← MAWASHI GUERI	ZENKUTSU DACHI
→ YOKO GUERI KEAGE	KIBA DACHI
→ YOKO GUERI KEKOMI	KIBA DACHI
→ YOKO GUERI KEKOMI	ZENKUTSU DACHI
→ / ← SHUTO UKE + KIZAMI GUERI + NUKITE	KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI
<b>KATA</b>	
SENTEI KATA: escolher entre BASSAI DAI, KANKU DAI, ENPI E JION	
<b>KUMITE</b>	
TIPO	GOLPES
JIYU IPPON KUMITE	Ataque (os 2 lados) OIZUKI JODAN e OIZUKI CHUDAN MAE GUERI MAWASHI GUERI YOKO GUERI KEKOMI
OU	(uso de estratégias)
SHIAI KUMITE (com controle)	Defesa: DOMÍNIO DA DISTÂNCIA E DEFESA E CONTRA ATAQUE

**2.º DAN** Carência mínima de **3 ANOS de 1.º DAN** para o exame (idade mínima 22 anos)

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI → BASE LIVRE

<b>KIHON</b>	
GOLPES	POSTURA
→ KIZAMI ZUKI / SAMBONZUKI	BASE LIVRE
→ MAE GUERI / OIZUKI	BASE LIVRE
→ YOKO GUERI KEAGUE / KEKOMI (alternando perna)	KIBA DACHI
← AGUE UKE / SOTO UKE TCHUDAN/ GYAKU ZUKI	ZENKUTSU DACHI
← GEDAN BARAI / → TCHUDAN OIZUKI (2 socos)	BASE LIVRE
→ MAWASHI GUERI / GYAKU ZUKI	BASE LIVRE
→ YOKO GUERI KEKOMI / GYAKUZUKI	BASE LIVRE
→ / ← SHUTO UKE + KIZAMI GUERI + NUKITE	KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI
<b>KATA</b>	
TOKUI KATA (livre escolha)	
<b>KUMITE</b>	
JIYU KUMITE	

**3.º DAN** Carência mínima de **4 ANOS DE 2.º DAN** para o exame (idade mínima 26 anos)

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI → BASE LIVRE

<b>KIHON</b>	
GOLPES	POSTURA
→ KIZAMI ZUKI / SAMBONZUKI	BASE LIVRE
→ / ← AGE-UKE, SOTO-UKE, (mesmo braço) / GYAKU-ZUKI	BASE LIVRE
→ / ← UCHI UKE TCHUDAN KIZAMI ZUKI JODAN / GYAKU-ZUKI	KOKUTSU DACHI para ZENKUTSU DACHI
→ / ← SHUTO UKE + KIZAMI GUERI + NUKITE	KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI
→ MAE GUERI / YOKO GUERI KEKOMI / MAWASHI GERI (trocando perna) / GYAKU-ZUKI	ZENKUTSU DACHI
← AGUE UKE / MAWASHI GUERI (avançando) / URAKEN / OIZUKI	BASE LIVRE
→ MAE GUERI / YOJO GUERI KEKOMI / USIRO GUERI (mesma perna / primeiro perna direita e depois esquerda)	ZENKUTSU DACHI
<b>KATA</b>	
TOKUI KATA (livre escolha)	
<b>KUMITE</b>	
JIYU KUMITE	

**4.º DAN** Carência mínima de **5 ANOS DE 3.º DAN** para o exame (idade mínima 32 anos)

POSIÇÃO INICIAL (KAMAE) / SHIZENTAI → BASE LIVRE

<b>KIHON</b>	
GOLPES	POSTURA
→ KIZAMI ZUKI / SAMBONZUKI	BASE LIVRE
→ / ← AGE-UKE, SOTO-UKE, GENDA-BARAI (mesmo braço) / GYAKU-ZUKI TCHUDAN	ZENKUTSU DACHI
→ / ← UCHI UKE TCHUDAN KIZAMI ZUKI JODAN / GYAKU-ZUKI	KOKUTSU DACHI para ZENKUTSU DACHI
→ / ← SHUTO UKE + KIZAMI GUERI + NUKITE	KOKUTSU DACHI / ZENKUTSU DACHI
→ MAE GUERI / YOKO GUERI KEKOMI mesma perna) / GYAKU-ZUKI TCHUDAN	KOKUTSU DACHI
→ MAE GUERI / YOJO GUERI KEKOMI / USIRO GUERI (mesma perda / primeiro perna direita e depois esquerda)	ZENKUTSU DACHI
→ GYAKU ZUKI (mudanças de alvo)	
<b>KATA</b>	
TOKUI KATA (livre escolha)	
e	
SHITTEI KATA (examinador escolhe entre Heians até Tekki Shodan)	
<b>KUMITE</b>	
JIYU KUMITE	

**5.º DAN** Carência mínima de **6 ANOS DE 4.º DAN** para o exame (idade mínima 38 anos)

<b>KIHON</b>
→ GYAKU ZUKI (mudanças de alvo)
APRESENTAR POR ESCRITO UMA PESQUISA SOBRE KARATÊ-DO
<b>KATA</b>
TOKUI KATA (livre escolha)
responder perguntas referentes ao kata apresentado
e
SHITTEI KATA (examinador escolhe entre Heians até Tekki Shodan)
<b>KUMITE</b>
JIYU KUMITE