



EXAME DE DANGAY

AZUL

1	2	3	4	5/6		
BASES	KIHON	KATA	KUMITE	FÍSICO/TEÓRICO		
HEISOKU DACHI	OI ZUKI	GYACO ZUKI	HEIAN SHODAN ATÉ A METADE	SHIAI KUMITE	05 FLEXÕES	
MUSUBI DACHI	MAE GUERI	MAWASHI GUERI	O PROPÓSITO		10 ABDOMINAIS	
HEIKO DACHI	AGUE UKE	SOTO UKE	UTHI UKE	GUEDAN BARAI	SHUTO UKE	QUAL A SUA LUTA?
KIBA DACHI						QUAL O ESTILO?
ZENKUTSU DACHI						CONTAGEM ATÉ 10 JAPONÊS
KOKUTSU DACHI						NOME DO MESTRE?