



EXAME DE DANGAY

LARANJA

| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5/6 | |
|--------------------|---------------|---------------------|----------------------|------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------------------|--|
| BASES | | KIHON | | KATA | | KUMITE | | FÍSICO/TEÓRICO | |
| HEISOKU DACHI | MOTO DACHI | OI ZUKI | GYACO ZUKI | HEIAN SHODAN | | GOHON IPON KUMITE | | 30 FLEXÕES | |
| MUSUBI DACHI | KOSA DACHI | NIHON ZUKI | SAMBON ZUKI | HEIAN NIDAN | | SAMBON KUMITE | | 30 ABDOMINAIS | |
| HEIKO DACHI | KOKUTSU DACHI | MAE GUERI OI ZUKI | MAE GUERI GYACO ZUKI | HEIAN SANDAN | | SHIAI KUMITE (ESPORTIVO) | | SIGNIFICADO DA PALAVRA SHOTOKAN? | |
| KIBA DACHI | HATIJI DACHI | MAE GUERI | MAWASHI GUERI | KIZAME GUERI MAE GUERI | Mae/Mawashi Mesma Perna | YOKO GUERI KEKOMI | | DOJO KUM - PORTUGUÊS E JAPONÊS | |
| ZEMKUTSU DACHI | SHIKO DACHI | YOKO GUERI KEKOMI | YOKO GUERI KEAGI | | | | | SIGNIFICADO DA PALAVRA KARATE - DÔ | |
| RAN ZENKUTSU DACHI | KOSA DACHI | AGUE UKE GYACO ZUKI | SOTO UKE GYACO ZUKI | GUEDAN BARAI GYACO ZUKI | UTHI UKE GYACO ZUKI | UTHI UKE KIZAME ZUKI GYACO ZUKI | SHUTO UKE GYACO NUKITE | SIGNIFICADO DA PALAVRA BUDO | |
| | | MOROTE UKE | USHIRO TETSUI | MAE GUERI GYACO ZUKI GYACO UTI UKE | OSAE UKE NUKITE | TETSUI UTHI | | PERGUNTA SURPRESA ??? | |

● Zenkutsu Dachi
 ● kokutsu Dachi
 ● Kiba Dachi
 ● Ran Zenkutsu Dachi