



# EXAME DE DANGAY

ROXA

## 1 BASES

## 2 KIHON

## 3 KATA/BUNKAI

## 4 KUMITE

## 5/6 FÍSICO/TEÓRICO

HEISOKU DACHI

SHIKO DACHI

OI ZUKI

GYACO ZUKI

NIHON ZUKI

HEIAN SHODAN

GOHON IPON KUMITE

50 FLEXÕES

MUSUBI DACHI

KOSA DACHI

SAMBON ZUKI

MAWASHI ZUKI

OI ZUKI

HEIAN NIDAN

SAMBON KUMITE

50 ABDOMINAIS

HEIKO DACHI

RENOJI DACHI

AGUE EMPI

MAWASHI EMPI

URAKEN UTHI

HEIAN SANDAN

SHIAI KUMITE (ESPORTIVO)

SIGNIFICADO DA PALAVRA BUDO

KIBA DACHI

NEKOASHI DACHI

TETSUI UTHI

USHIRO TETSUI

USHIRO EMPI UTHI

HEIAN YONDAN

KIHON IPON KUMITE

FALAR SOBRE A ORIGEM E HISTÓRIA DO KARATE

ZEMKUTSU DACHI

SANTIN DACHI

YAMA ZUKI

AGUE ZUKI

URA ZUKI

HEIAN GODAN

JIU IPON KUMITE

PRINCIPAIS CONCEITOS SOBRE O FUNDADOR

RAN ZENKUTSU DACHI

TSURUASHI DACHI

AGUE UKE GUEDAN BARAI GYACO ZUKI

SOTO UKE EMPI/URAKEN GYACO ZUKI

UTHI UKE KIZAMI ZUKI GYACO ZUKI

BUNKAI A ESCOLHA

KIZAME MAWASHI MAWASHI GUERI

DOJO KUN P/J

MOTO DACHI

HANGETSU DACHI

MANDI UKE

OSAE UKE NUKITE

SHUTO UKE KIZAMI MAE GUERI NUKITE

URA MAWASHI

NIJU KUN - CONHECIMENTO

KOKUTSU DACHI

SOCHIM DACHI

MAE GUERI GYACO ZUKI

MAE GUERI OI ZUKI

MAE GUERI GYACO ZUKI GYACO UTHI UKE

YOKO GUERI KEKOMI

KIZAME URA MAWASHI URA MAWASHI GUERI

PERGUNTA SURPRESA?

HATIJI DACHI

TEIJI DACHI

MOROTE UKE

GUEDAN JUDI UKE

SHUTO BARAI

Mae/Mawasni Mesma Perna

GYACO MAWASHI

ENTREGA DE CARTA SENSEI

MAE GUERI KEAGI

MAE GUERI KEKOMI

MAWASHI GUERI

YOKO GUERI KEKOMI

YOKO GUERI KEKOMI/KEAGI

KIZAMI MAE GUERI MAE GUERI

USHIRO GUERI

NIDAN TOBI GUERI

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