



EXAME DE DANGAY

VERDE

1 BASES

2 KIHON

3 KATA

4 KUMITE

5/6 FÍSICO/TEÓRICO

HEISOKU DACHI	SHIKO DACHI	OI ZUKI	GYACO ZUKI	NIHON ZUKI	HEIAN SHODAN	GOHON IPON KUMITE	40 FLEXÕES
MUSUBI DACHI	KOSA DACHI	SAMBON ZUKI	MAWASHI ZUKI	OI ZUKI	HEIAN NIDAN	SAMBON KUMITE	40 ABDOMINAIS
HEIKO DACHI	RENOJI DACHI	AGUE EMPI	MAWASHI EMPI	URAKEN UTHI	HEIAN SANDAN	SHIAI KUMITE (ESPORTIVO)	NOME DO FUNDADOR DO ESTILO?
KIBA DACHI	NEKOASHI DACHI	TETSU UTHI	USHIRO TETSUI	USHIRO EMPI UTHI	HEIAN YONDAN	KIHON IPON KUMITE	FALAR SOBRE A ORIGEM E HISTÓRIA DO KARATE
ZEMKUTSU DACHI	SANTIN DACHI	AGUE UKE GUEDAN BARAI GYACO ZUKI	SOTO UKE EMPI/URAKEN GYACO ZUKI	UTHI UKE KIZAMI ZUKI GYACO ZUKI			PRINCIPAIS CONCEITOS SOBRE O FUNDADOR
RAN ZENKUTSU DACHI	TSURUASHI DACHI	SHUTO UKE GYACO NUKITE	NAGASHI UKE NUKITE	SHUTO UKE KIZAMI MAE GUERI NUKITE	MOROTE UKE	GUEDAN JUDI UKE	SIGNIFICADO DA PALAVRA BUDO
MOTO DACHI	SOCHIM DACHI	MAE GUERI GYACO ZUKI	MAE GUERI OI ZUKI	MAE GUERI GYACO ZUKI GYACO UTHI UKE	YOKO GUERI KEKOMI	Mae/Mawashi Mesma Perna	DOJO KUN P/J
KOKUTSU DACHI	HATIJI DACHI	MAE GUERI	MAE GUERI KEKOMI	MAWASHI GUERI		YOKO GUERI KEKOMI/KEAGI	PERGUNTA SURPRESA?
						KIZAMI MAE GUERI MAE GUERI	
						USHIRO GUERI	
						NIDAN TOBI GUERI	

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