



# EXAME DE DANGAY

VERMELHA

1	2	3	4	5/6			
BASES	KIHON	KATA	KUMITE	FÍSICO/TEÓRICO			
HEISOKU DACHI	OI ZUKI	GYACO ZUKI	HEIAN SHODAN	GOHON IPON KUMITE	20 FLEXÕES		
MUSUBI DACHI	NIHON ZUKI	SAMBON ZUKI	HEIAN NIDAN	PROPÓSITO	20 ABDOMINAIS		
HEIKO DACHI	MAE GUERI	MAWASHI GUERI			QUAL O ESTILO ?		
KIBA DACHI	Mae/Mawashi Mesma Perna	YOKO GUERI KEAGI/KEKOMI			NOME DO MESTRE ?		
ZENKUTSU DACHI	AGUE UKE GYACO ZUKI	SOTO UKE GYACO ZUKI	GUEDAN BARAI GYACO ZUKI	UTHI UKE GYACO ZUKI	SHUTO UKE GYACO NUKITE	MOROTE UKE	02 - DOJO KUN PORT.
RAN ZENKUTSU DACHI	MAE GUERI OI ZUKI	MAE GUERI GYACO ZUKI	MAE GUERI GYACO ZUKI GYACO UTI UKE	OSAE UKE NUKITE	TETSUI UTHI		02 - DOJO KUN JAPONES
MOTO DACHI							
KOSA DACHI							
KOKUTSU DACHI							PERGUNTA SURPRESA ???

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