

Programa Técnico 4.º Kyu

Escrito por Administrator

Domingo, 10 Outubro 2010 01:45 - Atualizado em Terça, 09 Novembro 2010 00:35



Exame de Acesso a 4º kyu

Os alunos **cinto azul 5ºKyu** deverão permanecer nesta graduação durante aproximadamente **4 meses**

podendo este tempo ser alterado por razões especiais e/ou entendimento do professor.

Kion

| | | |
|--------------------------|-----------|--------------------|
| OIZUKI / CHUDAN / KUTZU | | |
| SAMBONZUKI | 5x maeni | ZENKUTZU |
| AGUÊUKE / GYAKOZUKI | 5x sagaru | ZENKUTZU |
| SÔTOUKE / EMPI | 5x maeni | ZENKUTZU / |
| SHUTO UKE / GYAKO NUKITE | 5x sagaru | KOKUTZU / ZENKUTSU |
| USHIUKE / GYAKOZUKI | 5x maeni | ZENKUTZU |

MAE RENGUERI CHUDAN/JODAN

| | | |
|-----------------------------|---------------------------------|-----------|
| 3x maeni / mate | ZENKUTZU | |
| MAE RENGUERI JODAN / CHUDAN | 3x maeni | ZENKUTZU |
| YOKO GUERI KEKOMI | 3x miguini / mate / 3x hidarini | KIBADASHI |
| YOKO GUERI KEAGUÊ | 3x miguini / mate/ 3x hidarini | KIBADASHI |
| MAWASHIGUERI | 5x maeni | ZENKUTSU |
| YOKO URAKEN JODAN | 5x maeni | ZENKUTZU |
| MAWASHI SHUTÔUCHI JODAN | 5x maeni | ZENKUTZU |

Programa Técnico 4.º Kyu

Escrito por Administrator

Domingo, 10 Outubro 2010 01:45 - Actualizado em Terça, 09 Novembro 2010 00:35

Kata

- [Heian Godan \(vêr video\)](#)

Kumite

- Kihon Ippon Kumite [Oizuki Jodan / Oizuki Chudan / Maegeri / Yokogueri Kekomi]