



FEDERAÇÃO PARAENSE DE KARATÊ OPEN

Entidade Regional de Administração de Desporto Karatê-dô

Filiada à CBKO – Confederação Brasileira de Karatê Open

CNPJ: 26.941.183/0001-33

EXAME DE FAIXA MARROM PARA PRETA 1º DAN

CARÊNCIA DE TEMPO E TREINAMENTO DE 1 ANO

KIHON WAZA			
Nº	GOLPE	BASE	DESLOCAMENTO
01	Oizuki	Zenkutsu Dachi	P/Frente
02	Gyaku Zuki	Zenkutsu Dachi	P/Frente
03	Sambon Zuki	Zenkutsu Dachi	P/Frente
04	Mae Geri+Gyaku Zuki	Zenkutsu Dachi	P/Frente
05	Yoko Geri Keage+Kekomi	Kiba Dachi	P/Lateral e Girando
06	Mawashi Geri+Uraken Uchi	Zenkutsu Dachi	P/Frente
07	Age uke+Soto uke+Urazuki	Zenkutsu Dachi	P/Frente e Recuando
08	Kizame Geri+Mae Geri+Gedan Barai+Gyaku Zuki+Ageuke	Zenkutsu Dachi	P/Frente
09	As 5 Defesas+Sambon Zuki	Zenkutsu Dachi	P/Frente
10	Sambon Zuki+Mae Geri Oi zuri	Zenkutsu Dachi	P/Frente

KATA PARA CANDIDATO ESTILO SHOTOKAN	
11	Heian Godan
12	Tekki Shodan
13	Bassai Dai

KATA PARA CANDIDATO ESTILO GENSEIRYU	
14	Bassai Dai (Shitoryu)
15	Seipai (Gojyuryu)
16	Gosukuma Chinto

Boa Sorte!

www.fpk.com.br – (91) 98010-5781 (91) 98835-6651

Email: fpkarateopen@hotmail.com/presidente.fpk@gmail.com/admin@fpko.com.br