



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 PRETA 1º DAN PARA 2º DAN

CARÊNCIA DE TEMPO E TREINAMENTO DE 2 ANOS

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 Bari+Gyaku Zuki+Age uke	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	
12	Será Escolhido Pela Banca Examinadora 2 Kata: Entre os 5 Heians
13	Tekki Shodan
14	Jion

KATA PARA CANDIDATO ESTILO GENSEIRYU	
15	Nipaipô
16	Kankusho
17	Seienchin

Boa Sorte!

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

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