



# 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 3º DAN PARA 4º DAN

### CARÊNCIA DE TEMPO E TREINAMENTO DE 4 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 Sandan
14	Nijushiho ( Bunkai )
15	Sochin

KATA PARA CANDIDATO ESTILO GENSEIRYU	
16	Shukumine no Bassai Sho
17	Koshokun Sho
18	Wankan
19	Kururunfa
20	Anan

Boa Sorte!

[www.feko.com.br](http://www.feko.com.br) – ( 91 ) 98010-5781 ( 91 ) 98835-6651

Email: [fpkarateopen@hotmail.com](mailto:fpkarateopen@hotmail.com)/[presidente.feko@gmail.com](mailto:presidente.feko@gmail.com)/[admin@feko.com.br](mailto:admin@feko.com.br)