



# Programa Técnico

*MAIORES DE 65 ANOS*

*Versão junho 2016*



# Associação Nacional Artes Marciais

PROGRAMA ESPECIAL

=> 65 ANOS

## Exame para 8º Kyu (Amarelo)

### Kihon

- 1 + Oi Tsuki Jodan;Chudan, ( Zen Kutsu )
- 2 - Age Uke ( Zen Kutsu )
- 3 - Soto Uke ( Zen Kutsu )
- 4 - Gedan Barai ( Zen Kutsu )
- 5 + Mae Geri ( Zen Kutsu )

### Legenda:

- + Avança
- Recua
- = No mesmo sitio
- + - Avança e Recua
- (...) Posição

### Kata

heian-shodan

### Kumite

00



# Associação Nacional Artes Marciais

PROGRAMA ESPECIAL

=> 65 ANOS

## Exame para 7º Kyu (Laranja)

### Kihon

- 1 + Oi Tsuki Jodan; Chudan, ( Zen Kutsu )
- 2 +- Age Uke ( Zen Kutsu )
- 3 +- Soto Uke ( Zen Kutsu )
- 4 +- Gedan Barai ( Zen Kutsu )
- 5 + Mae Geri Oi-Tzuki ( Zen Kutsu )
- 6 + Shuto-uke (ko Kutsu Dashi)

### Legenda:

+ Avança

- Recua

= No mesmo sitio

+- Avança e Recua

(...) Posição

### Kata

heian-Nidan

### Kumite

00



# Associação Nacional Artes Marciais

PROGRAMA ESPECIAL

=> 65 ANOS

## Exame para 6º Kyu (Verde)

### Kihon

- 1 + Sanbo- Tzuki Jodan;Chudan, ( Zen Kutsu )
- 2 +- Age Uke ( Zen Kutsu )
- 3 +- Soto Uke ( Zen Kutsu )
- 4 +- Gedan Barai ( Zen Kutsu )  
(ao recuar na 4ª defesa faz Giaku-tzuki)
- 5 + Mae Geri- Sanbo-Tzuki ( Zen Kutsu )
- 6 + Shuto-uke Nu-Kite (ko Kutsu Dashi, Zen-kutsu dashi)

### Legenda:

- + Avança
- Recua
- = No mesmo sitio
- + - Avança e Recua
- (...) Posição

### Kata

heian-Sandan

### Kumite

Go-on-Kumite