



# Técnicas para Exame de Grau



## Shodan - Faixa Preta - 1º Grau

### Fundamentos:

- Ushiro Hanten Ukemi
- Ushiro Kaiten Ukemi
- Mae Kaiten Ukemi
- Shikko

### KATAME WAZA

- 1) IKKYO – Shomen Uchi
- 2) IKKYO – Suwari Waza Shomen-uchi
- 3) IKKYO – Yokomen Uchi
- 4) IKKYO – Suwari Waza Yokomen-uchi
- 5) IKKYO – Katadori
- 6) IKKYO – Suwari Waza Katadori
- 7) IKKYO – Ushiro Ryotedori
- 8) NIKYO – Shomen Uchi
- 9) NIKYO – Suwari Waza Shomen-uchi
- 10) NIKYO – Yokomen Uchi
- 11) NIKYO – Suwari Waza Yokomen-uchi
- 12) NIKYO – Katadori
- 13) NIKYO – Suwari Waza Katadori
- 14) NIKYO – Ushiro Ryotedori
- 15) SANKYO – Shomen Uchi
- 16) SANKYO – Suwari Waza Shomen-uchi
- 17) SANKYO – Yokomen Uchi
- 18) SANKYO – Suwari Waza Yokomen-uchi
- 19) SANKYO – Katadori
- 20) SANKYO – Suwari Waza Katadori
- 21) SANKYO – Ushiro Ryotedori
- 22) YONKYO – Shomen Uchi
- 23) YONKYO – Suwari Waza Shomen-uchi
- 24) YONKYO – Yokomen Uchi
- 25) YONKYO – Suwari Waza Yokomen-uchi
- 26) YONKYO – Katadori
- 27) YONKYO – Suwari Waza Katadori
- 28) YONKYO – Ushiro Ryotedori
- 29) GOKYO – Yokomen-uchi

### NAGE WAZA

- 1) SHIHO-NAGE – Katatedori
- 2) SHIHO-NAGE – Hanmi Handachi Waza / Katatedori
- 3) SHIHO-NAGE – Ryotedori
- 4) SHIHO-NAGE – Hanmi Handachi Waza / Ryotedori
- 5) IRIMI-NAGE – Shomen-uchi
- 6) IRIMI-NAGE – Yokomen-uchi
- 7) IRIMI-NAGE – Tsuki
- 8) IRIMI-NAGE – Katatedori
- 9) KOTEGAESHI-NAGE – Shomen-uchi
- 10) KOTEGAESHI-NAGE – Tsuki
- 11) KOTEGAESHI-NAGE – Katatedori
- 12) KAITEN-NAGE – Shomen-uchi
- 13) KAITEN-NAGE – Tsuki
- 14) KAITEN-NAGE – Katatedori
- 15) TENCHI-NAGE – Ryotedori
- 16) KOKYU-HO – Tachi Waza
- 17) JIYU WAZA – Katatedori
- 18) JIYU WAZA – Ryotedori
- 19) JIYU WAZA – Morotedori
- 20) KOKYU-HO – Suwari Waza

**Total de 94 técnicas**