

KYU	TE WAZA	ASHI WAZA
<p>Faixa Branca Mirim / Faixa Azul I 13° Kyu à 11° Kyu Mirim (até 6 anos)</p>	<p>Tachi Kihon Heiko Dachi Shomen Uke Soto Uke Age Uke Harai Otoshi Uke</p>	<p>Tachi Kihon Zenkustu Dachi Keri Kaeshi Mae Gueri Keri Kaeshi Yoko Gueri</p>
<p>Faixa Azul II a Faixa Branca Infantil a Adulto 10° Kyu Juvenil e adulto</p>	<p>Kihon Idoh Zenkutsu Dachi Shomen Uke - Mawate - Soto Uke Age Uke - Mawate - Harai Otoshi Uke Jun Zuki - Mawate - Guiaku Zuki</p>	<p>Kihon Idoh Zenkutsu Dachi Mae Gueri - Mawate - Yoko Gueri</p>
<p>Faixa Amarela 9° Kyu</p>	<p>Kihon Idoh Zenkutsu Dachi Shomen Uke - Mawate - Soto Uke Age Uke - Mawate - Kake Uke Harai Otoshi Uke - Mawate - Jogue Harai Uke Jun Zuki - Mawate - Giaku Zuki</p>	<p>Kihon Idoh Zenkutsu Dachi Mae Gueri - Mawate - Yoko Gueri Mawashi Gueri - Mawate - Sokuto Gueri</p>
<p>Faixa Amarela I 8° Kyu</p>	<p>Kihon Idoh Zenkutsu Dachi Shomen Uke c/ Guiaku Zuki- Mawate - Soto Uke c/ Guiaku Zuki Age Uke C/ Guiaku Zuki- Mawate - Kake Uke c/ Guiaku Zuki Harai OtoshiUke - Guiaku Zuki - Ma wate - Joge Harai Uke - Guiaku Zuki Koza Zuki Chudan - Mawate - Koza Zuki Jodan.</p>	<p>Kihon Idoh Zenkutsu Dachi (Tsuki to Gueri) Mae Gueri - Mawate - (Tsuki to Gueri) Yoko Gueri Mawashi Gueri - Mawate - Sokuto Gueri</p>

<p>Faixa Amarela II 7° Kyu</p>	<p>Kihon Idoh Sanchin Dachì Shomen Uke - Guiaku Zuki - Mawate - Soto Uke - Guiaku Zuki</p> <p>Kihon Idoh Zenkutsu Dachì Age Uke - Guiaku Zuki - Mawate - Kake Uke c / Shihon Nukite</p> <p>Kihon Idoh Shiko Dachì Harai Otoshi Uke - Guiaku Zuki - Mawate - Jogue Harai Uke - Kizami Zuki - Guiaku Zuki</p> <p>Koza Zuki Chudan - Mawate - Koza Zuki Jodan.</p>	<p>Kihon Idoh Sanchin Dachì (Tsuki to Geri) Mae Geri - Mawate - (Tsuki to Geri) Yoko Geri</p> <p>Kihon Idoh Zenkutsu Dachì Mawashi Gueri Jodan - Mawate - Mawashi Gueri Chudan</p> <p>Sokuto Gueri Jodan - Mawate - Sokuto Gueri Chudan</p>
<p>Faixa Verde 6° Kyu Faixa Verde I 5° Kyu</p>	<p>Tachi Kihon Três movimentos à escolha do examinador da lista do QUADRO 1 TACHI KIHON (do sistema de treinamento) https://seigokan.com.br/site/index.php/sistema-de-treinamento/</p> <p>Kihon Idoh Sanchin Dachì Shomen Uke Com Guiaku Zuki - Mawate - Soto Uke com Guiaku Zuki</p> <p>Kihon Idoh Zenkutsu Dachì Age uke com Guiaku Zuki - Mawate - Kake Uke com Shihon Nukite</p> <p>Kihon Idoh Shiko Dachì Harai Otoshi Uke com Guiaku Zuki - Mawate - Joge Harai Uke com Nihon Zuki</p> <p>Kihon Idoh Zenkutsu Dachì Koza Zuki Chudan - Mawate - Koza Zuki Jodan</p>	<p>Tachi Kihon Três movimentos à escolha do examinador da lista do QUADRO 1 TACHI KIHON (do sistema de treinamento) https://seigokan.com.br/site/index.php/sistema-de-treinamento/</p> <p>Kihon Idoh Zenkutsu Dachì Kizami Mae Gueri - Mae Gueri Jodan - Mawate - Kizami Mae Gueri - Mae Gueri Chudan</p> <p>Kizami Yoko Gueri - Yoko Gueri Jodan - Mawate - Kizami Yoko Gueri - Yoko Gueri Chudan</p> <p>Kizami Mawashi Gueri - Mawashi Gueri Jodan - Mawate - Kizami Mawashi Gueri - Mawashi Gueri Chudan</p> <p>Kizami Hiza Kansetsu Geri - Sokuto Gueri Jodan - Mawate - Kizami Hiza Kansetsu Gueri - Sokuto Gueri Chudan</p>

Faixa Verde II

4° Kyu

Tachi Kihon

Quatro movimentos à escolha do examinador da lista do QUADRO 1 TACHI KIHON (do sistema de treinamento)

<https://seigokan.com.br/site/index.php/sistema-de-treinamento/>

Kihon Idoh Sanchin Dachi

Shomen Uke - Kizami Zuki - Guiaku Zuki - Mawate - Soto Uke - Kizami Zuki - Guiaku Zuki

Kihon Idoh Zenkutsu Dachi

Age Uke - Mae Ura Uchi - Guiaku Zuki - Mawate - Kake Uke - Haishu Ate - Shihon Nukite

Kihon Idoh Shiko Dachi

Harai Otoshi Uke to Jodan Ura Uchi to Giaku Zuki - Mawate - Jogue Harai Uke - Kizami Zuki - Guiaku Zuki

Koza Zuki Chudan - Mawate - Koza Zuki Jodan

Tachi Kihon

Quatro movimentos à escolha do examinador da lista do QUADRO 1 TACHI KIHON (do sistema de treinamento)

<https://seigokan.com.br/site/index.php/sistema-de-treinamento/>

Kihon Idoh Zenkutsu Dachi

Kizami Mae Gueri - Mae Geri Jodan - Mawate Kizami Mae Gueri - Mae Geri Chudan

Kizami Yoko Gueri - Yoko Geri Jodan - Mawate - Kizami Yoko uGeri - Yoko Gueri Chudan

Kizami Mawashi Gueri - Mawashi Gueri Jodan - Mawate - Kizami Mawashi Gueri - Mawashi Gueri Chudan

Kizami Hiza Kansetsu Gueri, Sokuto Gueri Jodan - Mawate - Kizami Hiza Kansetsu Gueri - Sokuto Gueri Chudan

Faixa Marrom

3° Kyu

Faixa Marrom I

2° Kyu

Tachi Kihon Sanchin Dachi

Cinco movimentos à escolha do examinador da lista do QUADRO 1 TACHI KIHON (do sistema de treinamento)

<https://seigokan.com.br/site/index.php/sistema-de-treinamento/>

Kihon Idoh

ZENKUTSU DACHI Shomen Uke, Kizami Zuki - recuar para SANCHIN DACHI Guiaku Zuki - Mawate - ZENKUTSU DACHI Soto Uke - Kizami Zuki recuar para SANCHIN DACHI Guiaku Zuki

ZENKUTSU DACHI Age Uke - Mae Uraken recuar para SANCHIN DACHI Guiaku Zuki - Mawate - ZENKUTSU DACHI Kake Uke - Haishu Ate - Shihon Nukite recuar para SANCHIN DACHI Shihon Nukite

SHIKO DACHI Harai Otoshi Uke, Uraken Jodan recuar para SANCHIN DACHI Guiaku Zuki - Mawate - SHIKO DACHI Jogue harai uke kizami zuki recuar p/ Sanchin dachi guiaku zuki

Kihon Idoh Koza Zuki Dachi

Koza Zuki Chudan - Mawate - Koza Zuki Jodan

Kihon Idoh Neko Ashi Dachi

mawashi Uke - Recuar - NEKO ASHI DACHI Mawashi Uke

Tachi Kihon Sanchin Dachi

Cinco movimentos à escolha do examinador da lista do QUADRO 1 TACHI KIHON (do sistema de treinamento)

<https://seigokan.com.br/site/index.php/sistema-de-treinamento/>

Kihon Idoh Sanchin Dachi

Tsune Gueri, Mae Geri Jodan - Mawate - Tsune Gueri, Mae Geri Chudan

Kihon Idoh Shiko Dachi

Kansetsu Gueri, Sokuto Gueri Jodan - Mawate - Kansetsu Geri Sokuto Gueri Chudan

Kihon Idoh Zenkutsu Dachi

Otoshi Mawashi Gueri, Mawashi Geri Jodan - Mawate - Mawashi Gueri Chudan.

Kihon Idoh Neko Ashi Dachi no Kame

Kizame Mae Gueri - Recuar - Kizame Yoko Gueri

Kizame Mawashi Gueri - Recuar - Kizame Kansetsu Gueri

Faixa Marrom II

1° Kyu

Tachi Kihon

Cinco movimentos à escolha do examinador da lista do QUADRO 1 TACHI KIHON (do sistema de treinamento)

<https://seigokan.com.br/site/index.php/sistema-de-treinamento/>

(Executar nas 3 bases sem avançar, Sanchin Dachi, Shiko Dachi e Zenkutsu Dachi com Guiaku Zuki)

Shomen Uke Guiaku Zuki - Mawate - Soto Uke Guiaku Zuki

Age Uke Guiaku Zuki- Mawate - Kake Uke Guiaku Zuki

Harai Otoshi Uke Guiaku Zuki- Mawate - Joge Harai Uke Guiaku Zuki

Kihon Idoh Koza Zuki Dachi

Koza Zuki Chudan - Mawate - Koza Zuki Jodan

Kihon Idoh Neko Ashi Dachi

mawashi Uke - Recuar - NEKO ASHI DACHI Mawashi Uke

Tachi Kihon

Cinco movimentos à escolha do examinador da lista do QUADRO 1 TACHI KIHON (do sistema de treinamento)

<https://seigokan.com.br/site/index.php/sistema-de-treinamento/>

Kihon Idoh Sanchin Dachi

Tsune Gueri, Mae Gueri Jodan - Mawate - Tsune Geri, Mae Gueri Chudan

Kihon Idoh Shiko Dachi

Kansetsu Gueri, Sokuto Gueri Jodan - Mawate - Kansetsu Geri Sokuto Gueri Chudan

Kihon Idoh Zenkutsu Dachi

Otoshi Mawashi Gueri, Mawashi Geri Jodan - Mawate - Mawashi Gueri Chudan.

Kihon Idoh Neko Ashi Dachi no Kame

Kizame Mae Gueri - Recuar - Kizame Yoko Gueri

Kizame Mawashi Gueri - Recuar - Kizame Kansetsu Gueri