



Plano de estudos para graduações da SKIF BRASIL

19 de setembro de 2019

A SKIF BRASIL possui um plano de estudos bem definido para os exames de graduação. As técnicas pedidas em cada grau têm a finalidade de avaliar o candidato de acordo com o esperado para o nível pretendido.

A SKIF BRASIL não recomenda alterações nas técnicas pedidas, uma vez que estas podem descaracterizar o exame. Em contrapartida, há flexibilidade na adição de técnicas ao exame, desde que não venham de encontro ao proposto e que estejam condizentes com o nível esperado para o grau.

O aluno deverá ter pleno conhecimento das técnicas pedidas antes de se candidatar ao exame.

















Qualquer alteração neste plano de estudos só poderá ser realizada pela diretoria técnica da SKIF BRASIL.

KYU	COR DA FAIXA	Interstício (mínimo de treino para realização de exame)
10º	BRANCA	4 MESES
9º	PONTA AMARELA OU AZUL	4 MESES
8º	AMARELA	4 MESES
7º	LARANJA	4 MESES
6º	VERDE	4 MESES
5º	AZUL	4 MESES
4º	ROXA	4 MESES
3º	MARROM	4 MESES
2º	MARROM 1	4 MESES
1º	MARROM 2	12 MESES
DAN		
1º	PRETA	24 MESES (idade mínima de 12 anos)
2º		36 MESES (idade mínima de 18 anos)
3º		48 MESES (idade mínima de 21 anos)
4º		60 MESES (idade mínima de 25 anos)
5º		72 MESES (idade mínima de 32 anos)
6º		84 MESES (idade mínima de 38 anos)
7º		(idade mínima de 46 anos)
8º		Graus concedidos excepcionalmente pela SKIF, por decisão do Kancho Kanazawa
9º		
10º		



SHOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL FEDERATION DO BRASIL
Programa de graduação (Plano de estudos)


De 10º Kyu para 9º Kyu (Branca para Azul Clara ou Ponta amarela)


KIHON	
Zenkutsu Dachi Gedan Barai (5 vezes)	 Chudan Oi Tsuki    Chudan Gyaku Tsuki    Chudan Soto Ude Uke  
Zenkutsu Dachi Gamae (5 vezes)	 Mae Geri Keage  
Kiba Dachi Gamae (3 vezes)	 Yoko Geri Keage   
KATA	
Heian Shodan	
KUMITE (Hidari)	
Gohon Kumite Jodan Chudan	



Considerações

Deve ser avaliada com ênfase a puxada de mão (Hikite). A compreensão da rotação do quadril durante a aplicação das técnicas atacando e defendendo também é relevante. O desenvolvimento do Foco (Kime) ao término de cada movimento deverá ser examinado com atenção.





Legenda

Avançando (Mae): 

Recuando (Sagate): 

Meia volta (Mawate):  

Avançando – ida e volta

(Mae - Mawate – Mae):    



De 9º Kyu para 8º Kyu (Ponta amarela para Amarela)

KIHON	
Zenkutsu Dachi Gedan Barai (5 vezes)	Chudan Oi Tsuki Chudan Gyaku Tsuki Jodan Age Uke Chudan Soto Ude Uke Chudan Uchi Ude Uke
Kokutsu Dachi Gamae (5 vezes)	Chudan Shuto Uke
Zenkutsu Dachi Gamae (5 vezes)	Mae Geri Keage Mawashi Geri Chudan
Kiba Dachi Gamae (3 vezes)	Yoko Geri Keage
KATA	
Heian Shodan	
KUMITE (Hidari / Migi)	
Gohon Kumite Jodan Chudan	

Considerações

Deve ser avaliada com ênfase a puxada de mão (Hikite). A compreensão da rotação do quadril durante a aplicação das técnicas atacando e defendendo também é relevante. O desenvolvimento do Foco (Kime) ao término de cada movimento deverá ser examinado com atenção.

Legenda

Avançando (Mae):

Recuando (Sagame):

Meia volta (Mawate):





























Avançando – ida e volta
(Mae - Mawate – Mae):



SHOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL FEDERATION DO BRASIL

Programa de graduação (Plano de estudos)

De 8º Kyu para 7º Kyu (Amarela para Laranja)

KIHON	
Zenkutsu Dachi Gedan Barai (5 vezes)	 Chudan Oi Tsuki    Chudan Gyaku Tsuki  Jodan Age Uke / Gyaku Tsuki  Chudan Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki  Chudan Uchi Ude Uke / Gyaku Tsuki
Kokutsu Dachi Gamae (5 vezes)	 Chudan Shuto Uke  
Zenkutsu Dachi Gamae (5 vezes)	 Mae Geri Keage    Mae Geri Kekomi    Mawashi Geri Jodan    Mawashi Geri Chudan  
Kiba Dachi Gamae (3 vezes)	 Yoko Geri Keage    Yoko Geri Kekomi  
KATA	
Heian Nidan	
KUMITE (Hidari)	
Sanbon Kumite Ichiban e Niban (Primeira e Segunda Forma) Oizuki Jodan Oizuki Chudan Mae Geri Chudan	

Considerações

O exame de 7º KYU começa com o familiar Oi Tsuki, que é seguido pelo Gyaku Tsuki, mas deve-se agora aumentar a rigidez ao avaliar o ritmo e respiração correta na aplicação destas técnicas. A coordenação dos movimentos deve ser observada. Agora o candidato passa a recuar defendendo e contra-atacando e isso requer habilidade adicional em equilíbrio.

Atenção: os quadris devem estar em um ângulo de 45 graus na defesa antes do contra-ataque.



SHOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL FEDERATION DO BRASIL
Programa de graduação (Plano de estudos)

De 7º Kyu para 6º Kyu (Laranja para Verde)

KIHON	
Zenkutsu Dachi Gedan Barai (5 vezes)	Chudan Oi Tsuki Chudan Gyaku Tsuki Jodan Age Uke / Gyaku Tsuki Chudan Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki Chudan Uchi Ude Uke / Gyaku Tsuki
Kokutsu Dachi Gamae (5 vezes)	Chudan Shuto Uke
Zenkutsu Dachi Gamae (5 vezes)	Mae Geri Keage Mae Geri Kekomi Mawashi Geri Jodan Mawashi Geri Chudan
Kiba Dachi Gamae (3 vezes)	Yoko Geri Keage Yoko Geri Kekomi
KATA	
Heian Sandan	
KUMITE (Hidari / Migi)	
Sanbon Kumite Ichiban e Niban (Primeira e Segunda Forma) Oizuki Jodan Oizuki Chudan Mae Geri Chudan	

Considerações

Agora será necessário observar o desenvolvimento da capacidade de controlar a respiração através de movimentos combinados. Todos os outros movimentos do Kihon permanecem inalterados em relação ao exame anterior, exceto uma acentuada melhoria nas técnicas básicas e fundamentos que deverão ser demonstradas. As principais técnicas de chutes são analisadas com mais criticidade, em detalhes. É preciso garantir que o joelho é erguido antes do chute ser executado e a puxada de perna (Hikiashi) deverá ser observada. Nesta fase de graduação, a fadiga não é justificativa para técnicas desleixadas.



SHOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL FEDERATION DO BRASIL

Programa de graduação (Plano de estudos)

De 6º Kyu para 5º Kyu (Verde para Azul)

KIHON	
Zenkutsu Dachi Gedan Barai (5 vezes)	<ul style="list-style-type: none"> ➡ Oi Tsuki Sanbon (J-C-C) ⤵ ➡ ➡ Gyaku Tsuki Sanbon (C-J-C) ➡ Jodan Age Uke / Gyaku Tsuki ➡ Chudan Soto Ude Uke / Yoko Enpi e Uraken (Kiba Dachi) ➡ Chudan Uchi Uke / Kizami Tsuki Jodan / Gyaku Tsuki Chudan
Kokutsu Dachi Gamae (5 vezes)	➡ Shuto Uke (Kokutsu) / Nukite (Zenkutsu Dachi) ⤵ ➡
Zenkutsu Dachi Gamae (5 vezes)	<ul style="list-style-type: none"> ➡ Mae Ren Geri (C-J) ⤵ ➡ ➡ Mawashi Geri Keage ⤵ ➡ ➡ Mawashi Geri Kekomi ⤵ ➡
Kiba Dachi Gamae (3 vezes)	<ul style="list-style-type: none"> ➡ Yoko Geri Keage ⤵ ➡ ➡ Yoko Geri Kekomi ⤵ ➡
KATA	
Heian Yondan	
KUMITE (Hidari / Migi)	
Kihon Ippon Kumite (2 formas) Jodan Chudan Mae Geri	

Considerações































Neste ponto o que era Gyaku Tsuki passa a ser Sanbon Tsuki, que exigirá o uso intenso dos quadris. A técnica de Uraken é introduzida. Esta técnica exige o efeito chicote ao alcançar a face do oponente e deve ser realizada mantendo-se em Kiba Dachi.



SHOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL FEDERATION DO BRASIL
Programa de graduação (Plano de estudos)

De 5º Kyu para 4º Kyu (Azul para Roxa)

KIHON

Zenkutsu Dachi Gedan Barai (5 vezes)	 Oi Tsuki Sanbon (J-C-C)    Gyaku Tsuki Sanbon (C-J-C)    Age Uke / Gyaku Tsuki  Soto Uke (Zenkutsu Dachi) /Enpi / Uraken (Kiba Dachi)  Uchi Uke / Kizami Tsuki / Gyaku Tsuki
Kokutsu Dachi Gamae (5 vezes)	 Shuto Uke (Kokutsu) / Nukite (Zenkutsu Dachi)  
Zenkutsu Dachi Gamae (3 vezes)	 Mae Geri (C-J)    Mae Ren Geri (C-J)    Mawashi Geri Keage    Mawashi Geri Kekomi  
Kiba Dachi Gamae (3 vezes)	 Yoko Geri Keage    Yoko Geri Kekomi  

KATA

Heian Godan

KUMITE (Hidari / Migi)

Kihon Ippon Kumite





























2 formas Jodan; 2 formas Chudan; 2 formas Mae Geri;
1 forma Yoko Geri Kekomi; 1 forma Mawashi Geri;

Considerações

O examinador deve verificar se o candidato, ao desempenhar as várias combinações, não suprimiu nenhum golpe e mostrou as técnicas individuais com clareza, concentrando-se na execução de cada movimento antes de passar para o próximo. Deverá ter em mente o tempo natural de cada combinação (i.e.: no Sanbon Tsuki há uma pequena pausa após o primeiro golpe). É importante não deixar a mente agir mais rapidamente do que o corpo. O examinador deverá estar atento aos critérios de avaliação.



De 4º Kyu para 3º Kyu (Roxa para Marrom)

KIHON	
Zenkutsu Dachii Gedan Barai (5 vezes)	 Chudan Oi Tsuki    Chudan Gyaku Tsuki  Jodan Age Uke  Chudan Soto Ude Uke  Chudan Uchi Ude Uke
Kokutsu Dachii Gamae (5 vezes)	 Chudan Shuto Uke  
Zenkutsu Dachii Gamae (3 vezes)	 Mae Ren Geri (C-J)    Mawashi Geri Keage    Mawashi Geri Kekomi  
Kiba Dachii Gamae (3 vezes)	 Yoko Geri Keage    Yoko Geri Kekomi  
Zenkutsu Dachii (3 vezes)	 Ushiro Geri  
KATA	
1 Heian Kata (Escolhido pelo examinador) Tekki Shodan	
KUMITE (Hidari / Migi)	
Kihon Ippon Kumite (Escolhido pelo examinador) 2 formas Jodan; 2 formas Chudan; 2 formas Mae Geri; 1 forma Yoko Geri Kekomi; 1 forma Mawashi Geri;	

Considerações

Pela primeira vez no programa de exames, o Ushiro Geri é executado. Mesmo que pareça mais difícil de realizar do que qualquer chute anteriormente ensinado, um elevado nível de proficiência é esperado para atingir o mesmo nível do resto dos exames. Para muitos o Ushiro Geri representa a maior dificuldade enfrentada em exames (i.e.: perda de equilíbrio, foco e centro de gravidade). A execução do chute é dificultada, pois este se dá no final da seção de Kihon, de modo que a fadiga também irá afetar o desempenho, exigindo um longo treinamento antes da execução do exame.



De 3º Kyu para 2º Kyu (Marrom para Marrom I)

KIHON	
Zenkutsu Dachi Gedan Barai (5 vezes)	➡ Mae Geri / Jun Tsuki ↩️ ➡ ➡ Mawashi Geri / Gyaku Tsuki ↩️ ➡
Zenkutsu Dachi Gedan Barai (3 vezes)	➡ Gyaku Tsuki / Mae Geri/ Jun Tsuki / Gedan Barai ↩️ ➡ ➡ ➡ Mae Geri / Mawashi Geri (pernas diferentes) ↩️ ➡ ➡ ➡ Kizami Yoko Geri Kekomi / Ushiro Geri ↩️ ➡ ➡
Kiba Dachi Gamae (3 vezes)	➡ Yoko Geri Keage / Yoko Geri Kekomi ↩️ ➡ ➡ (Mesma perna)
KATA	
Tekki Shodan Sentei Kata (Escolher entre): Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku- Dai	
KUMITE (Hidari)	
Jiyu Ippon Kumite 2 formas Jodan; 2 formas Chudan; 2 formas Mae Geri; 1 forma Yoko Geri Kekomi; 1 forma Mawashi Geri	

Considerações

Nesta fase, o aluno deve começar a ter um olhar mais profundo sobre o Karate. Isso significa focar mais no Hara, aumentando a velocidade e a potência de cada técnica e cuidar da execução do Hikiashi, após cada chute, recuperando uma base forte e estável e, em seguida, executar Kime Waza nas técnicas envolvendo partes superiores do corpo, tais como Gyaku Tsuki. É preciso mostrar concentração e foco na execução das técnicas, ao mesmo tempo conservar energia, juntamente com a respiração e tensão adequadas, enquanto exhibe um bom equilíbrio nas execuções. Neste há uma escolha de Kata que depende da habilidade técnica e da composição corporal do candidato. Um melhor resultado dependerá da afinidade do candidato com o Kata. O Jiyu Ippon Kumite permite uma maior liberdade de expressão ao assumir uma postura de combate.



De 2º Kyu para 1º Kyu (Marrom I para Marrom II)

KIHON	
Zenkutsu Dachi Gedan Barai (5 vezes)	<ul style="list-style-type: none">➡ Mae Geri / Jun Tsuki ↶↷➡ Mae Geri / Jun Tsuki Sanbon (J-C-C) ↶↷➡ Mawashi Geri / Gyaku Tsuki ↶↷➡ Mawashi Geri / Gyaku Tsuki Sanbon (C-J-C) ↶↷
Zenkutsu Dachi Gedan Barai (3 vezes)	<ul style="list-style-type: none">➡ Gyaku Tsuki / Mae Geri / Jun Tsuki / Gedan Barai ↶↷➡➡ Mae Geri / Mawashi Geri (pernas diferentes) ↶↷➡➡ Kizami Mae Geri / Mawashi Geri ↶↷➡➡ Yoko Geri Kekomi / Ushiro Geri ↶↷➡➡ Kizami Yoko Geri Kekomi / Ushiro Geri ↶↷➡
Kiba Dachi Gamae (3 vezes)	<ul style="list-style-type: none">➡ Yoko Geri Keage / Yoko Geri Kekomi (mesma perna) ↶↷➡
KATA	
Tekki Shodan	
Sentei Kata (Escolher entre): Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku- Dai	
KUMITE (Hidari/Migi)	
Jiyu Ippon Kumite 2x Jodan; 2x Chudan; 2x Mae Geri; 1x Yoko Geri Kekomi ; 1x Mawashi Geri	

Considerações

Estas combinações exigem um alto grau de habilidade. Ao executar cada técnica, lembre-se que a respiração deve coincidir com cada movimento, concentrando toda a energia no momento do impacto, ou seja, a inspiração pelo nariz durante o movimento, antes de conduzir o ar até o abdômen e expiração pela boca, aplicando o KIME a cada técnica das combinações. Nos Katas, os movimentos devem fluir suavemente de um para o outro enquanto o candidato mostra a intenção, atitude, concentração e confiança. Em Jiyu Ippon Kumite o candidato deve mostrar sua capacidade de execução efetiva de Tai Sabaki durante a defesa e movimentos rápidos e fortes durante os ataques. Deve-se observar a harmonia entre os movimentos dos executores. O candidato deve coordenar sua respiração, sua mente e seu Ki, em conjunto com seu adversário, com especial atenção para a distância (Maai).



SHODAN - Mínimo de 12 meses no 1º kyu

DAN NO KIHON	
Zenkutsu Dachi Gedan Barai (5 vezes)	<ul style="list-style-type: none"> ➡ Sanbon Oi Tsuki (J-C-C) ↩↪ ➡ Sanbon Gyaku Tsuki (C-J-C) ➡ Jodan Age Uke, Gedan Barai, Chudan Gyaku Tsuki ➡ Chudan Soto Uke, Chudan Yoko Enpi (Kiba Dachi), Jodan Uraken Uchi (Kiba Dachi), Chudan Gyaku Tsuki ↩↪ ➡ Chudan Uchi Ude Uke, Jodan Kizami Tsuki, Chudan Mae Geri, Chudan Gyaku Tsuki
Kokutsu Dachi (5 vezes)	<ul style="list-style-type: none"> ➡ Chudan Shuto Uke, Kizami Mae Geri, Nukite (Zenkutsu Dachi)
Zenkutsu Dachi Gedan Barai (5 vezes)	<ul style="list-style-type: none"> ➡ Mae Geri, Mawashi Geri, Chudan Gyaku Tsuki, Gedan Barai ↩↪ ➡ Mae Geri, Yokogeri Kekomi, Chudan Gyaku Tsuki, Gedan Barai ↩↪
Kiba Dachi (3 vezes)	<ul style="list-style-type: none"> ➡ Yokogeri Keage, Yokogeri Kekomi (pernas diferentes)
KIME WAZA (Zenkutsu Dachi)	
Ataque de Gyaku Tsuki contra um alvo em movimento.	
DAN NO KATA	
Shitei Kata (Escolhido pelo examinador): 1 Heian Kata; Tekki Shodan; Sentei Kata (Escolher entre): Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai;	
DAN NO KUMITE (Hidari)	
Jiyu Ippon Kumite: Jodan Oi Zuki, Chudan Oi Zuki, Mae Geri Yoko Geri, Mawashi Geri, Ushiro Geri, Jodan Kizami Zuki, Chudan Gyaku Zuki	

Considerações

Nesta fase espera-se que o candidato já domine as técnicas básicas, os Katas básicos e os conceitos de Kumite com a forma, tempo, velocidade, foco e controle correto. O examinador deve estar atento aos detalhes expostos.



SHOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL FEDERATION DO BRASIL
Programa de graduação (Plano de estudos)

NIDAN - Mínimo de 24 meses no 1º Dan

DAN NO KIHON

Jiyu No Gamae (3 vezes)	<p>➡ Kizami Tsuki / Mae Geri / Jun Tsuki ↩️</p>
	<p>➡ Jodan Age Uke (Recuando) / Mawashi Geri / Uraken / Jun Tsuki ↩️</p>

Fudo Dachi Gedan Barai (5 vezes)	<p>➡ Chudan Oi Tsuki ↩️</p> <p>➡ Oi Tsuki Sanbon (C- J (Zenkutsu Dachi) - C)</p>
Zenkutsu Shomen Gedan Barai (3vezes) (parado, com a mesma perna)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mae Geri, Mawashi Geri 2. Mawashi Geri, Yoko Geri Kekomi 3. Mae Geri, Yoko Geri Kekomi / Ushiro Geri

KIME WAZA (ZENKUTSU DACHI)

Kizami Tsuki contra um alvo em movimento.

DAN NO KATA

Shitei Kata (Escolhido pelo examinador):
Bassai-Dai / Jion / Enpi / Kanku-Dai / Jitte

Sentei Kata (Escolha do candidato):
Hangetsu / Tekki Nidan / Bassi Sho / Gankaku / Kanku Sho

DAN NO KUMITE (Hidari)



Okuri Jiyu Ippon Kumite
Jiyu Kumite

Considerações

Nesta fase espera-se que o candidato já domine as técnicas básicas, os Katas básicos e os conceitos de Kumite com a forma, tempo, velocidade, foco e controle correto. O examinador deve estar atento aos detalhes expostos.



SANDAN - Mínimo de 36 meses no 2º Dan

DAN NO KIHON	
Fudo Dachí Gedan Barai (3 vezes)	<p>➡ Chudan Oi Tsuki ⬅ Jun Tsuki Sanbon (C- J (Zenkutsu Dachí) -C)</p>
Shomen Jiyu Na Gamae (3 vezes)	<p>Kizami Tsuki / Tate Shuto / Gyaku Tsuki / Jiyu Gamae Embu-sen:</p>  <p>Kizami Tsuki / Gyaku Tsuki / Mawashi Geri / Uraiken / Gyaku Tsuki Embu-sen:</p> 
Zenkutsu Shomen Gedan Barai 3 vezes (parado, com a mesma perna)	Mae Geri / Yoko Geri / Ushiro Geri / Mawashi Geri
KIME WAZA (ZENKUTSU DACHI)	
Kizami Tsuki / Gyaku Tsuki contra um alvo em movimento.	
DAN NO KATA	
<p>Shitei Kata (Escolhido pelo examinador): Bassai-Dai / Jion / Enpi / Kanku-Dai</p> <p>Sentei Kata (Escolha do candidato): Sochin / Tekki Sandan / Chinte / Ji'in / Nijushiho</p>	
DAN NO KUMITE (Hidari)	
<p>Kaeshi Ippon Kumite Jiyu Kumite</p>	



YONDAN E ACIMA

Todos os exames acima de Sandan deverão ser feitos pelo Kancho Kanazawa ou por seu designado, sem exceções.

As técnicas exigidas serão informadas no momento do exame.

O candidato deverá estar preparado para demonstrar:

- Bases;
- Qualquer Kata do estilo e seu Bunkai, à escolha do candidato;
- Qualquer Kata do estilo e seu Bunkai, à escolha do examinador;
- Habilidade para explicar e ensinar técnicas básicas;
- Kumite.

E esperado que todas as técnicas sejam apresentadas com profundo conhecimento dos fundamentos e das técnicas avançadas do Karate-Do Shotokan.

O candidato poderá ser arguido sobre qualquer aspecto do Karate-Do.