



## **Programa Técnico Oficial por Graduações - Infantil**

### **9º Kyu para 9/8º Kyu**



Técnicas Drills 1 e 2  
Combinações de Combate 1 e 2

Formas  
Kata 1

Técnicas Específicas:

Pontapés: Frontal, Lateral, Circular, Costas  
Braços: Soco Frontal, Punho Chinês, Uppercut, Gancho, Palma/Costas  
Movimentação dos Animais 18 Movimentos MEC e Significado do Escudo  
(ICKKF)

### **9/8º Kyu para 8º Kyu – Cinto Amarelo**



Técnicas Drills 1 e 2  
Combinações de Combate 1 e 2

Formas  
Kata 2

Técnicas Específicas: Pontapés: Frontal, Lateral, Circular, Costas, Semi-  
Gancho, Rotativo, Lateral em Salto, Exteriores e Interiores  
Braços: Reverso, Cutelos Interior e Exterior, Palma/Costas/Palma  
Significado do Escudo (ICKKF) e História do Kempo



## 8º Kyu para 8/7º Kyu – Cinto Amarelo/Laranja



Técnicas Drills 3, 4  
Combinações de Combate 3, 4

Formas

Pinian 1

## 8/7º Kyu para 7º Kyu – Cinto Laranja



Técnicas Drills 4 e 5  
Combinações de Combate 4 e 5

Formas

Pinian 2

Kum Tao

## 7º Kyu para 7º/6º Kyu - Cinto Laranja/Púrpura



Defesa Pessoal

Break Away 1 a 5

Princípios Do Chi

Formas

Pinian 3

Técnicas Específicas: Exercícios Específicos dos 4 Princípios do Chí



## **7°/6°Kyu para 6° Kyu – Cinto Púrpura**



### Defesa Pessoal

Break Away 1 a 5

Princípios Do Chi

### Formas

Pinian 4

## **6° Kyu para 6°/5° Kyu – Cinto Púrpura/Azul**



### Defesa Pessoal

Lead Chi 1 to 5

### Formas

SowGee Tao

## **6°/5° Kyu para 5° Kyu– Cinto Azul**



### Defesa Pessoal

Lead Chi 1 to 5

### Formas

Pinian 5

SowGee Tao



## **5º Kyu para 5º/4ºKyu – Cinto Azul/Verde**



### Defesa Pessoal

Drills 6, 7 e 8

### Formas

Pinian 6

## **5º/4º Kyu para 4ºKyu – Cinto Verde**



### Defesa Pessoal

Drills 9 e 10

Break Away Restraint & Counter (BRC)

### Forms

KwaiSun Tao (Em Honra de William Chow)

## **4º Kyu para 3º Kyu – Cinto Castanho**



### Defesa Pessoal

Defesa Contra Ataques KwaiSun Tao  
(Especificado)

### Formas

Pinian 7

Dao Chuan



### **3º Kyu para 2º Kyu – Cinto Castanho 2º Grau**



#### Defesa Pessoal

Defesa Contra Punho 1 a 5

#### Formas

Pinian 8

### **2º Kyu para 1º Kyu – Cinto Castanho/Preto 3º Grau**



#### Defesa Pessoal

Defesa Contra Agarre 1 a 5

Lead Chi Restraint & Counter (LRC)

#### Formas

HonSuKi

### **1º Kyu para Cinto Negro Júnior**



#### Defesa Pessoal

Defesa Pessoal - Início da Atualização com programa Sénior

#### Formas

Shin Tao



## **Programa Técnico Oficial por Graduações - Sénior**

### **9º Kyu – CINTO BRANCO**



- \* Bloqueios Básicos
- \* Técnicas de Punho (Frontal, Oblíquo, Punho Chinês, Reverso, uppercut e Gancho)
- \* Técnicas de Pernas (Frontal, Lateral, Circular, Costas, Exterior, Interior e Rasteira)

### **Defesa Pessoal**

**Defesa Contra Ataques de Punho 1 a 5**

**Drills 1 a 3**

### **Formas**

**Pinian 1**

\* Kata 1 e 2 (Auxílio ao desenvolvimento do praticante)

### **Outros:**

**Conhecimentos Básicos da História do kempo**

**Conhecimentos Básicos do Lohan Tao**

**Conhecimento das Regras e Tradições da ICKKF**



## 8º Kyu – CINTO AMARELO



- Bloqueios Básicos (Kum Tao)
- Ataques Extensivos com Armas (Kum Tao)
- Colocações e Extensões Básicas (Kum Tao)

### Defesa Pessoal

Drills 4 e 5

Defesa Contra Agarres 1 a 5

### Formas

Kum Tao (Bastão de 1,82 cm)

Pinian 2

### Outros:

Conhecimentos Básicos da História da Arma KUM (Bo)

Conhecimentos das Armas Longa no Lohan Tao

Todos os movimentos cerimoniais do KUM



## 7ºKyu – Orange Belt



- Bloqueios Básicos (Bloqueios Animais – KwaiSun Tao)
- Técnicas de Punho (1º Inch Punch, uppercut curto, Técnicas de Cotovelo Extensivo, Garras do Tigre, C-Block Duplo)
- Técnicas de Pernas (Round House)

## Defesa Pessoal

Drills 6 e 7

Defesa Contra Bastão 1 a 5

## Formas

KwaiSun Tao (Em Honra de William Chow)

## Outros:

Conhecimentos Básicos dos Princípios do Chi e Exercícios.





## 6ºKyu – Purple Belt



### Defesa Pessoal

**Drills 8 a 10**

**Break Away 1 a 5**

**Princípios Do Chi**

### Formas

**Pinian 3**

**Pinian 4**

### Outros:

**Velocidade Reflexa**

**Fluidez e Uso dos Princípios do Chi**

**Aplicação dos Exercícios Básicos de Chi**



## 5°Kyu – Blue Belt



- Bloqueios Básicos com Nunchaku (SowGee Tao)
- Ataques Básicos com Nunchaku (SowGee Tao)
- Técnicas Combinadas de Nunchaku (SowGee Tao SpecialTechniques)

## Defesa Pessoal

Drills 8 a 10

Defesa Contra Faca 1 a 5

## Formas

SowGee Tao (Nunchaku)

Pinian 5

## Outros:

Conhecimentos Básicos de Treino da arma Nunchaku

Treino Básico com Nunchaku

Todos os movimentos cerimoniais dos Nunchaku



## 4ºKyu – Green Belt



- Bloqueios Básicos (Shin Tao)
- Técnicas de Punho (Shin Tao)
- Técnicas de Pernas (Shin Tao)

## Defesa Pessoal

Lead Chi 1 a 5

Drills 11 e 12

## Formas

Shin Tao (Ponta da Lança)

Pinian 6

## Outros:

Os alunos candidatos ao Cinto Castanho devem dominar todo o programa até 4ºKyu e efectuado com o uso dos princípios do Chi.

Tese de Cinto Castanho (Júnior e Sénior)



## 3º Kyu – Castanho



- Bloqueios Básicos com Dao (Dao Tao Chuan)
- Ataques Básicos com Dao (Dao Tao Chuan)
- Técnicas Combinadas de Dao (Dao Tao Chuan)

## Defesa Pessoal

Defesa Contra Ataques de Punho 6 a 10

Drills 13 e 14

## Formas

Dao Chuan

Pinian 7

## Outros:

Conhecimentos Básicos de Treino da arma DAO

Treino Básico com DAO

Todos os movimentos cerimoniais dos DAO



## 2º Kyu – Castanho



- Bloqueios Básicos da Garça (ChanShao Pai Hao)
- Técnicas de Ataque e Combinações da Garça (ChanShao Pai Hao)
- Técnicas de Pernas Extensiva/Fluida da garça (ChanShao Pai Hao)

## Defesa Pessoal

Defesa Contra Pistola 1 a 5

Defesa Contra Agarres 6 a 10

## Formas

Pinian 8 e 9

HonSuKi

## Outros:

Conhecimentos Básicos de Bastão Curto e Escrima

Conhecimentos Básicos de Armas de Fogo

Shiatsu



## 1º Kyu – Castanho e Preto



- Bloqueios Básicos do Tigre (Fubok)
- Técnicas de Ataque e Combinações do Tigre (Fubok)
- Técnicas de Pernas do Tigre (Fubok)
- Bloqueios e Ataques Básicos com Pudaó (Pudaó Chuan Tao)

### Defesa Pessoal

2Men 1 a 5

Drills 15 e 16

### Formas

Pinian 10

Fubok Mei Chuan (Forma do Tigre)

Pudaó Chuan Tao (Forma de Alabarda)

### Outros:

Conhecimentos Básicos de Alabarda

História do Tigre nas A. Marciais Chinesas