

Programa de Ensino Karatê Online

Plano 01 – Revalidação da Faixa

- Duração:
 - No mesmo dia. É apenas uma avaliação.
- Técnicas:
 - Realizar todas as técnicas referente à graduação solicitada.
- Apresentação:
 - Assim que o aluno entrar em contato com a academia AC Lutas e solicitar a revalidação de sua faixa, o profissional da academia irá orientá-lo da melhor forma de apresentar o conhecimento das técnicas de sua faixa. A avaliação poderá ser feita de forma presencial, por uma live, por gravação de um vídeo, ou a combinar.
- Observação:
 - Haverá revalidação para faixa preta até 3º dan.
 - O aluno reprovado poderá refazer seu teste uma semana após o anterior podendo fazê-lo em no máximo 03 (três) vezes. Caso o aluno não passe, ele deverá retroceder uma graduação e assim tentar sua revalidação.
- Valor:
 - R\$297,70
 - Para revalidações até faixa laranja.
 - R\$697,70
 - Para alunos dos cursos de faixa verde, roxa, marrom e preta.

Plano 02 – Aluno novo ou aluno que quer dar continuidade a seu aprendizado

- Benefícios:
 - No caso de aluno já graduado, terá de passar pela revalidação da graduação, senão, iniciar seu aprendizado iniciando pela faixa branca.
 - Receberá a faixa de sua graduação com seu nome e logo da AC Lutas.
 - O aluno que estiver inserido no plano do titular terá todos os benefícios acima, além de poder tirar suas dúvidas. Como custo haverá apenas o da revalidação e de suas futuras graduações.
 - O aluno que estiver neste plano poderá acompanhar as aulas online que serão realizadas nas terça-feira e quinta-feira, poderá tirar suas dúvidas sempre que quiser e da forma que quiser além de realizar até 02 (duas) aulas de forma presencial por mês, sempre que quiser.
- Valores:
 - Verificar em “APRENDIZADO POR GRADUAÇÃO” o valor individual assim como a forma de pagamento para cada graduação.

Plano 03 – Aluno participante do Projeto Social

- O aluno que quiser participar do Projeto Social “Judô e Karatê Caminho Suave para a Cidadania” precisará confirmar renda familiar de até dois salários mínimos e após passar pela psicóloga do projeto. Para estes alunos não haverá custos.
- Valor mensal:
 - R\$0,00

Plano 04 – Mentoria de faixa preta para professores

Este plano é voltado para àquele Sensei que está longe dos grandes centros e sem contato com outros dojos com o intuito de evoluir em suas técnicas, assim como objetiva uma mudança de grau.

Este programa contará com aulas coletivas e atenderá a necessidade individual e específica de cada Sensei.

Neste plano focaremos nos detalhes das técnicas, assim como a filosofia do Karatê e na orientação do Sensei de como passar as técnicas aprendidas para seus alunos.

- Benefícios:
 - Foco na necessidade do Sensei.
- Valor mensal:
 - R\$397,70

APRENDIZADO POR GRADUAÇÃO

Faixa Branca para Amarela

- Duração:
 - 30 (trinta) dias de prazo mínimo e 90 (noventa) dias de prazo máximo.
- Técnicas:
 - Bases:
 - Shizentai;
 - Zen kutsu dachi;
 - Ko kutsu dachi.
 - Deslocamentos:
 - Zen kutsu dachi;
 - Ko kutsu dachi.
 - Socos:
 - Oi zuki;
 - Gyaku zuki.
 - Defesas:
 - Gedan Barai;
 - Uchi uke;
 - Soto uke;
 - Age uke;
 - Shuto uke.
 - Combinações em deslocamento:

- Zen kutsu dachi + oi zuki;
- Ko kutsu dachi + shuto uke;
- Zen kutsu dachi + gedan barai + gyaku zuki;
- Zen kutsu dachi + uchi uke + gyaku zuki;
- Zen kutsu dachi + soto uke + gyaku zuki;
- Zen kutsu dachi + age uke + gyaku zuki.
- Kihons:
 - Shodan;
 - Nidan;
 - Sandan;
 - Yondan.
- Apresentação:
 - Em até 03 (três) dias, enviar primeiro vídeo contendo:
 - Vídeo com conhecimentos da aula 01.
 - Semanalmente, às 6as feiras, enviar vídeos das técnicas aprendidas da aula da semana, até que se conclua o aprendizado da aula 9, primeira e segunda partes.
 - Nos próximos 20 (dez) dias enviar o segundo vídeo contendo:
 - Vídeo contendo apresentação da aula 2.
 - No final dos 30 (trinta) dias que é o mínimo ou 90 (noventa) dias que é o máximo, contendo:
 - Todo o conteúdo para faixa amarela.
- Valor Mensal:
 - R\$297,70

Faixa Amarela para Vermelha

- Duração:
 - 60 (sessenta) dias de prazo mínimo e 90 (noventa) dias no máximo.
- Técnicas:
 - Todas as técnicas aprendidas na faixa anterior.
 - Kihons:
 - Kihon godan;
 - Kihon rokudan.
 - Katas:
 - Heian shodan.
- Valor Mensal:
 - R\$297,70

Faixa Vermelha para Laranja

- Duração:
 - 60 (sessenta) dias de prazo mínimo e 90 (noventa) dias de prazo máximo.
- Técnicas:

- Todas as técnicas aprendidas nas faixas anteriores.
- Chutes:
 - Mae Geri keage;
 - Mae Geri kekomi;
 - Mawashi Geri keage;
 - Mawashi Geri kekomi;
 - Yoko Geri keage;
 - Yoko Geri kekomi.
 - Obs. Estas técnicas devem ser executadas parado e em movimento com bases zen kutsu dachi e kiba dachi.
- Katas:
 - Heian nidan;
 - Heian sandan.
- Técnicas de lutas:
 - Ataque e defesa = kihon ipon;
 - Jyu kumite.
- Valor Mensal:
 - R\$297,70

Faixa Laranja para Verde

- Duração:
 - 90 (noventa) dias de prazo mínimo e 180 (cento e oitenta) dias de prazo máximo.
 - Idade mínima, 08 anos.
- Técnicas:
 - Todas as técnicas aprendidas nas faixas anteriores.
 - Técnicas de mãos e braços (cotovelos):
 - Shuto;
 - Shuto gamen uchi;
 - Koken;
 - Tetsuí;
 - Haito;
 - Tensho;
 - Nukite;
 - Ipon nukite;
 - Nikon nukite;
 - Empi;
 - Ushiro empi;
 - Mae empi kekomi;
 - Yoko empi kekomi;
 - Yoko empi keage;
 - Mawashi empi.
 - Socos:
 - Kaji zuki;
 - Yama zuki.

- Katas:
 - Heian yondan;
 - Heian godan.
- Lutas programadas:
 - Kihon ipon;
 - Nikon kumite;
 - Sambon kumite;
 - Jyu kumite.
- Valor do curso:
 - R\$697,70 em apenas uma parcela para o curso, com faixa inclusa para o titular (para outras formas de pagamento favor entrar em contato).

Faixa Verde para Roxa

- Duração:
 - 150 (cento e cinquenta) dias de prazo mínimo e 270 (duzentos e setenta) dias de prazo máximo.
 - Idade mínima, 12 anos.
- Técnicas:
 - Todas as técnicas aprendidas nas faixas anteriores.
 - Chutes:
 - Kakato geri;
 - Mikazuki geri;
 - Kansetsu geri;
 - Ushiro geri;
 - Ura mawashi geri.
 - Katas:
 - Teki Shodan;
 - Teki Nidan;
 - Teki Sandan.
 - Lutas programadas:
 - Jyu kumite.
- Valor do curso:
 - R\$897,70 em apenas uma parcela para o curso, com faixa inclusa para o titular (para outras formas de pagamento favor entrar em contato).

Faixa Roxa para Marrom

- Duração:
 - 270 (duzentos e setenta) dias de prazo mínimo e 365 (trezentos e sessenta e cinco) dias de prazo máximo.
 - Idade mínima, 14 anos.
- Técnicas:
 - Todas as técnicas aprendidas nas faixas anteriores.
 - Katas:
 - Bassai dai;

- Bassai sho;
- Kanku daí;
- Kanku sho.
- Kumites programados:
 - Jyu kumite;
 - Jyu kumite com 2 adversários;
 - Jyu kumite com 3 adversários;
 - Jyu kumite com 4 adversários.
- Valor do curso:
 - R\$1.597,70 em apenas uma parcela para o curso, com faixa inclusa para o titular (para outras formas de pagamento favor entrar em contato).

IMPORTANTE:

- a) O aluno ao chegar à faixa marrom, terá treinado no máximo dois anos e nove meses. Neste ponto, poderá após 6 meses de treinamento, se inscrever para exame de faixa preta.
- b) Os valores bem como as condições de pagamento das mensalidades e/ou do curso podem sofrer alterações sem prévio aviso.
- c) Casos não previstos e/ou omissos neste programa serão resolvidos caso a caso.