

1º Dan - Cinto Preto

Conceitos:

Conceitos de Chakugan (foco/atenção/direção do olhar corretos) bom equilíbrio, correta distribuição do peso, respiração correta, execução realista, compreensão do Bunkai, enbusen (orientação da execução), posições e kihon corretos, tensão corporal
 Conceitos de Kime, Torque (“gears”), Zanshin (a atenção que perdura para além da técnica)

Terminologia:

Waza: (Técnicas)

Aplicação do Kata **Seipai**
 Projeção,

Tai sabaki: (Deslocamentos / Esquivas)

Tai Sabaki

Ude Waza: (Técnicas de Braços)

Aplicação do Kata **Seipai**
 Ataque ao baixo-ventre mão aberta,

Aplicação do Kata **Tomari-no Bassai (Tomari Bassai)**
 Esquiva,

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Dachi: (Posições)

Rensoku-Waza:

Combinações Shukokai:

Katas:

Kururunfa (Jushichi)	-	<i>Significado: É o número 17. Conter e Destruir, segurando firme. Prender por muito tempo, quebrar rapidamente.</i>
Seipai (Juhachi)	-	<i>Significado: É o número 18 (3x6). 18 Técnicas ou Dezoito mãos. O 3 representa bom, mau e paz. O 6 representa a cor, voz, gosto, olfato, tato e justiça.</i>
Sochin	-	<i>Significado: Preservar a paz.</i>
Tomari-no Bassai (Tomari Bassai)		

Kata (Bunkai): Aplicação do kata (Jutsu)
 Executar o Bunkai da kata