



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

1º Dan e Seguintes - 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)

Explicação histórica (verbal) sobre a Kata pedida

Waza: (Técnicas)

Tai sabaki: (Deslocamentos / Esquivas)
Tai Sabaki

Ude Waza: (Técnicas de Braços)

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Dachi: (Posições)

Rensoku-Waza:

Combinações Shukokai: todas as anteriores

Kata: todas as anteriores

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