



## 1º Kyu - Cinto Castanho III

---

Terminologia:

Waza: (Técnicas)

Ude Waza: (Técnicas de Braços)

Aplicação do Kata **Kosokun Dai**

Controle baixo (punhos esq/dir),

Controle jodan com mãos abertas cruzadas com descida lateralizada, Aplicação do Kata **Kosokun Dai**

Aplicação do Kata **Kosokun Shiho** (Shiho Kosokun)

Agarre da perna

Mãos cruzadas em baixo

Controle frente ao plexus, Aplicação do

Aplicação do Kata **Seienchin**

Age-tzuki - Soco para cima,

Bloco ao pulso,

Bloco jodan e gedan,

Bloco ude-uke deslizante reforçado com mão aberta,

Chave ao braço,

Desvio de braço com ataque ao baixo-ventre,

Duplo na katake ippon ken,

Gedan tzuki,

Libertação de agarre ao pescoço com empi,

Libertação de agarre ao tronco com empi,

Libertação de agarre,

Mãos abertas frente ao queixo descem para o lado

Mãos abertas laterais para baixo,

Tetsui gedan - Ataque ao baixo-ventre,

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Geri Wasa: (técnica de pernas)

Mawashi-tobi-geri - Pontapé circular em salto

Ushiro-tobi-geri - Pontapé circular por trás em salto

Dachi: (Posições)

Rensoku-Waza:

Combinações Shukokai:

Kata:

Kosokun Dai

-

*Significado: Vendo o céu (versão maior).*

Kosokun Shiho (Shiho Kosokun)

-

*Significado: Para ver o céu em quatro direções.*

Seienchin

-

*Significado: Marchando silenciosamente à distância ou puxando calmamente.*

Kata (Bunkai): Aplicação do kata (Jutsu)

Executar o Bunkai da kata

