

1º Kyu - Cinto Castanho III

Terminologia:

Waza: (Técnicas)

Ude Waza: (Técnicas de Braços)

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Geri Waza: (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

Combinações Shukokai: todas as anteriores

Kata:

KURURUNFA *Conter (segurando firme) e Atacar/Destruir abruptamente*

SEIPAI *18 técnicas ou 18 mãos. (3x6) o 3 representa bom, mau e paz. O 6 representa a cor, voz, gosto, olfato, tato e justiça*

Kata (Bunkai): Aplicação do kata (Jutsu)

Executar o Bunkai da kata