



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

2º Kyu - Cinto Castanho II

Terminologia:

Waza: (Técnicas)

Ude Waza: (Técnicas de Braços)

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Geri Waza: (técnica de pernas)

Kansetsu-geri - Pontapé de esmagamento

Mae-Tobi-Geri - Pontapé frontal em salto

Shuto-barai (gedan)

Bloco Sukui-uke (gedan) - Bloco circular com braço a 45° e mão aberta

Sukui-uke jodan - Bloco circular com braço a 45° e mão aberta

Ura-mawashi-geri - Pontapé circular para a frente com calcanhar - Yoko tobi geri

Ushiro-Mawashi-geri -Pontapé circular com rotação à retaguarda - Yama-tsuki - Duplo soco

Dachi: (Posições)

Combinações Shukokai: todas as anteriores

Kata:

PACHU *Girar uma bola*

Kata (Bunkai): Aplicação do kata (Jutsu)

Executar o Bunkai da kata