

## 2º Kyu - Cinto Castanho II

Terminologia:

Waza: (Técnicas)

Aplicação do Kata **Bassai Dai**

Ataque ao cotovelo  
Mawashi-uke - Duplo bloco circular

Aplicação do Kata **Bassai Sho**

Cabeçada,  
Chave ao cotovelo,  
Duplo ataque zona costelas flutuantes (tetsui)  
Jodan Haito,  
Jodan Kakete,  
Morete tzuki soco lateral paralelo em shiko-dachi  
Morote tzuki paralelo,

Ude Waza: (Técnicas de Braços)

Aplicação do Kata **Bassai Dai**

Projeção de perna para cima para desequilíbrio

Aplicação do Kata **Bassai Sho**

Age-uke Duplo  
Nagashi uke gedan reforçado,  
Nagashi uke jodan reforçado,  
Soto-uke com mão aberta

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Geri Wasa: (técnica de pernas)

Aplicação do Kata **Bassai Sho**

Bloco com Hiza,

Aplicação do Kata **Chinte**

Duplo ushiro-empi-uchi

kansetsu-geri - Pontapé de esmagamento  
Mae-Tobi-Geri - Pontapé frontal em salto  
Shuto-barai gedan - Bloco Sukui-uke gedan - Bloco circular com braço a 45º e mão aberta  
Sukai-uke jodan - Bloco circular com braço a 45º 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-tzuki - Duplo soco

Dachi: (Posições)

Kata:

Bassai Dai	-	<i>Significado: (tempestade) para penetrar numa fortaleza (versão maior).</i>
Bassai Sho	-	<i>Significado: (tempestade) para penetrar numa fortaleza (versão menor).</i>
Chinte	-	<i>Significado: Mistério da mão bambu (calma) ou mãos invencíveis</i>

Kata (Bunkai): Aplicação do kata (Jutsu)

Executar o Bunkai da kata