



# ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

## 3º Kyu - Cinto Castanho I

Terminologia:

Waza: (Técnicas)  
Ukemi

waza: (Técnicas de queda)  
Queda placada à retaguarda.

Ude Waza: (Técnicas de Braços)

Aplicação do Kata Annanko

Bloco alto com soco para trás,  
Duplo ataque de mão aberta - Shuto-uchi  
Golpe de coelho,  
Soco e bloco jodan lado esquerdo,  
Movimento respiratório, com punhos ao lado tronco, depois descem e mãos abrem  
Morote-uke Gedan,

Haito-uchi - Ataque com zona do polegar  
Haito-Uke - Bloco com zona do polegar  
Kagi-tzuki - Soco lateral frete ao plexus

Morote-tzuki - Duplo soco paralelo sobreposto  
Nagashi-Uke - Bloco médio exterior/interior  
Shuto-uchi - Ataque de mão aberta  
Ude-uke a deslizar  
Ura-tzuki - Duplo soco  
Ura-tzuki - Soco com punho virado para cima

Aplicação do Kata Jiin

Chave a braço de tzuki,

Aplicação do Kata Niseishi (Nijushiho)

Ataque com os nós do dedo médio - nakataka-ipon-ken

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Geri Waza: (técnica de pernas)

Kakato-geri - Pontapé executado de cima para baixo  
Mae-tobi-jun-geri - Pontapé frontal em salto  
Mawashi-tobi-jun-geri - Pontapé circular em salto

Dachi:(Posições)

Sanchin-Dachi - Posição numa perna Sagi-Dachi ou Tsuruashi-dachi

Kata:

Annanko	-	<i>Significado: Luz Do sul.</i>
Jiin	-	<i>Significado: Som do templo. Batizado com o nome do Santo. ou "Templo do amor e da bondade.</i>
Niseishi (Nijushiho)	-	<i>Significado: 24 Passos / técnicas.</i>

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

