



---

## GRAUS DE EXIGÊNCIA

---

### CINTO ROXO - 4º KYU

**Dachi (posições):**  
Sanchin Dachi

**Tsuki Wasa (soco)**  
Yama Tsuki (duplo soco simultâneo ao rosto e corpo)  
Kagi Tsuki (soco lateral paralelo ao diafragma - mov.to da kata rohai)

**Geri Wasa (técnica de pernas)**  
Kansetsu-geri (pontapé de esmagamento)  
Ushiro-ura-mawashi (pontapé circular com rotação à retaguarda)  
Kakato-geri (pontapé executado de cima para baixo à cabeça)

**Katas:**  
Pinan Godan

Executar o Bunkai da kata (as sequências pedidas pelo Shihan Marcelo Azevedo)