

## 4º Kyu - Cinto Roxo

---

### Terminologia:

Kiotsu Gi - Compor o gi

### Waza: (Técnicas)

#### Aplicação do Kata **Juroku (Seiru)**

Bloco lateral,  
Libertar mãos de agarro e seguir para bloco,

#### Aplicação do Kata **Matsukaze**

Jodan juji-uke com mãos abertas,

#### Aplicação do Kata **Rohai**

Mão aberta frente testa e gedan-shuto,  
Soco para baixo,  
Libertação ou projeção a ryu-te,  
Controle da cabeça/tronco  
Empurrão,

### Ukemi waza: (Técnicas de queda)

Queda placada à frente.

### Tai sabaki: (Deslocamentos / Esquivas)

### Ude Waza: (Técnicas de Braços)

Afastamento de agarro às lapelas do gi,

### Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

### Geri Waza: (técnica de pernas)

Pontapé direto à retaguarda - ushiro-geri Pontapé lateral - sokuto-geri (ou yoko-geri keage)  
Bloco circular com o pé Kata **Rohai**

### Dachi: (Posições)

Kokutsu-dachi - Posição do gedan juji-uké baixo - kosa dachi Pinan Yondan

### Rensoku-Waza:

### Combinações Shukokai:

Combinação 10 a)  
Combinação 10 b)

### Kihon Waza:

### Kihon: Técnica Base

Gohon Kunité (aplicação para dois em 5 técnicas cada)

### Kata:

Juroku (Seiru) -	<i>Significado: 16 Passos / técnicas.</i>
Matsukaze	- <i>Significado: Coroa de Reis, ou Vento no Pinheiro</i>
Rohai	- <i>Significado: Espelho da Alma / Espelho Limpo. A Garça Branca, a visão da Grua, polimento do espelho</i>

### Kata (Bunkai): Aplicação do kata (Jutsu)

Executar o Bunkai da kata

