

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 Kumité (aplicação para dois em 5 técnicas cada)

Kata:

Juroku (Seiru) -

Significado: 16 Passos / técnicas.

Matsukaze

- *Significado: Coroa de Reis, ou Vento no Pinheiro*

Rohai

- *Significado: Espelho da Alma / Espelho Limpo. A Garça Branca, a visão da Grua, polimento do espelho*

Kata (Bunkai): Aplicação do kata (Jutsu)

Executar o Bunkai da kata

