



# ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

## 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.

### 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)

### Dachi: (Posições)

Kokutsu-dachi - Posição do gedan juji-uke baixo -

kosa dachi Pinan Yondan

### Rensoku-Waza: técnicas de continuidade

### Kihon Waza:

### Kihon: Técnica Base

Gohon Kumite (aplicação para dois em 5 técnicas cada)

### Combinações Shukokai: todas as anteriores

### Kata:

**ANNANKO** *Significado: Luz Do sul / Luz Meridional / Paz do Sul*

**SANSERU** *Significado: Trinta e Seis Mãos*

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

Executar o Bunkai da kata