



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

5º Kyu - Cinto Azul

Terminologia:

Atemi - Pancada / Golpe
Gi (Kimono) - Fato de karate | karate-gi
Hidari - Esquerda
Migi - Direita

Waza: (Técnicas)

Ukemi waza: (Técnicas de queda)
Queda placada com rotação no ar

Deslocamentos / Esquivas:

Suri-ashi | Okuri-ashi | Yori-ashi | Ayumi-ashi | Tsugi Ashi

Ude Waza: (Técnicas de Braços)

Aplicação do Kata *Pinan Yondan e Pinan Godan*

Juji-uke gedan - Bloco com os punhos cruzados em baixo
juji-uke jodan - Bloco com os punhos cruzados em cima
Kakete - Agarre
Moro kakete - Duplo Agarre
Shuto-uchi direito ou chave antes de bloco uraken, kiai,
Soco com Empi-uchi
Age shuto uke - Bloco esquerdo antes do Kosa-dachi,
Age-shuto - Bloco ou paragem do soco com palma da mão, Bloco antes do uraken,
Controle depois de Jodan Juji-uke
Aplicação do Manji-uke (últimos blocos da Pinan Godan na posição Kokutsu-Dachi - Gedan-barai com um braço e Uchi-Uke/Ude-Uke Jodan com o outro, em simultâneo)

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Geri Waza: (técnica de pernas)

Mae-Hiza-Geri - Golpe de joelho direito com a perna de trás
Mae-Jun-Geri - Pontapé direto com perna da frente
Mawashi-Hiza-Geri - Golpe de joelho circular com a perna de trás
Mawashi-Jun-Geri - Pontapé circular com a perna da frente
Ushiro-Geri - Pontapé para trás

Geri Waza:

Desequilíbrio
Ushiro Ashi-Barai - Varrimento à retaguarda
Pisar pé com calcanhar fazendo tombar com pé na tibia Kata *Pinan Yondan*

Dachi: (Posições)

Kosa-dachi
Ukiashi-dachi (posição da Pinan Nidan no final da 2ª sequência com tetsui, antes da rotação para o Uchi-uke Jodan e Mae-Geri)

Rensoku-Waza:

Combinações Shukokai:

Combinação nº 9
Combinação nº 10
Combinação nº 11

Kihon Waza:

Kihon: Técnica Base

Yonbon Kumité (aplicação para dois em 4 técnicas cada):

Kumite:

Ju Kumite - Combate livre

Kata:

Pinan Yondan

Pinan Godan

Roppo-Hiji Ate - *Significado: 6 formas de ataque de cotovelo*

Kata (Bunkai): Aplicação do kata (Jutsu)

Executar o Bunkai da kata