

5º Kyu - Cinto Azul

Terminologia:

Atemi - Pancada
 Gi (Kimono) - Fato de karaté | karate-gi
 Hi dari - Esquerda
 Migi - Direita

Waza: (Técnicas)

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

Tai sabaki: (Deslocamentos / Esquivas)
 Tsugi-ashi

Ude Waza: (Técnicas de Braços)

Aplicação do Kata *Pinan Yondan*

Age shuto uke - Bloco esquerdo antes do Kosa-dachi,
 Age-shuto - Bloco ou paragem do soco com palma da mão, Bloco antes do uraken,

Aplicação do Kata Pinan Godan

Controle depois de Jodan Juji-uke,
 Mão em gedan-barai a um lado e em L em cima ao outro Soco com punho para cima - ura-tsuki

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Geri Waza: (técnica de pernas)

Mae-Hiza-Geri - Golpe de joelho direto 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
 Musubi-dachi com um pé mais adiantado

Rensoku-Waza:

Combinações Shukokai:

Combinação 9 a)
 Combinação 9 b)
 Combinação 9 c)
 Combinação 9 d)
 Combinação 9 e)
 Combinação 9 f)
 Combinação 9 g)
 Combinação 9 h)
 Combinação 9 i)





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

Kihon Waza:

Kihon: Técnica Base

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

Kumité:

Ju Kumité - Combate livre

Kata:

Pinan Yondan - *Significado: Caminho da Paz, literalmente "Grande Paz", às vezes traduzido como "Mente Calma" ou "Mente Tranquila".*

Pinan Godan - *Significado: Caminho da Paz, literalmente "Grande Paz", às vezes traduzido como "Mente Calma" ou "Mente Tranquila".*

Roppo-Hijiate

Kata (Bunkai): Aplicação do kata (Jutsu)

Executar o Bunkai da kata

OBS.:

Pinan - *Significado: Caminho da Paz, literalmente "Grande Paz", às vezes traduzido como "Mente Calma" ou "Mente Tranquila".*

