



---

## GRAUS DE EXIGÊNCIA

---

### CINTO AZUL - 5º KYU

#### Tsuki Wasa (soco)

Moroté Tsuki (duplo soco paralelo)

#### Uke Wasa (defesas)

Jodan-juji-uke

Gedan-juji-uke

Nagashi-uke

#### Geri Wasa (técnica de pernas)

Ura-mawashi (pontapé circular do interior)

Maé-hiza-geri (golpe de joelho directo)

Mawashi-hiza-geri (golpe de joelho circular)

#### Jyu Kumité (combate livre)

#### Katas:

Empi-rohai

Pinan Sandan

Pinan Yodan

Executar o Bunkai da kata (as sequências pedidas pelo Shihan Marcelo Azevedo)