



GRAUS DE EXIGÊNCIA

CINTO VERDE - 6º KYU

Dachi (posições):

Kame-dachi

Tsuki Wasa (soco)

Ura-tsuki (soco com punho para cima - ao estômago)

Uke Wasa (defesas)

Empi-uke (bloco de cotovelo)

Geri Wasa (técnica de pernas)

Yoko-geri (pontapé lateral)

Ushiro-geri (pontapé directo à retaguarda)

6ª e 7ª Combinações da Shukokai.

Sambon Kumité (aplicação para dois num só passo)

ambos em yoi: Tori (atacante) coloca-se na posição de kamae; à voz realiza 1 ataque combinado; Uké (defensor) bloca e contra-ataca com técnicas a serem definidas (com kiai). No final troca de sentido (mate).

Katas:

Roppo-Hijiato

Pinan Nidan

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

