

## 6º Kyu - Cinto Verde

### Terminologia:

- DO - Via
- JO - Local (em Dojo) / também significa pau (para combate)
- Kara - vazia (forma mais antiga: chinesa)
- Senpai - Ajudante / substituto ocasional do Sensei e dá as vozes do Cerimonial
- Te - Mão
- Tokonoma - Lugar de honra do Dojo

### Ukemi waza: (Técnicas de queda)

- Cambalhota para a frente acabando em kamaete em zenkutsu-dachi ou suari-waza (de joelhos).

### Deslocamentos / Esquivas

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

### Ude Waza: (Técnicas de Braços)

- Aplicação do Kata **Pinan Sandan**
  - Bloco com o cotovelo
  - Chave ao nukite
  - Duplo bloco, Gedan-barai com Ude-uke

### Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

### Geri Waza: Desequilíbrio

- Ashi-barai - Varrimento circular com pé junto ao chão

### Dachi: (Posições)

- Moto-Dachi
- Sanchin-Dachi

### Rensoku-Waza

### Combinações Shukokai: nº 6, 7 e 8

### Kihon Waza: Kihon: Técnica Base

- Sanbon Kumite (aplicação para dois em 3 técnicas cada):
- Ambos em yoi: Tori coloca-se na posição de kamae; à voz realiza 3 técnicas de ataque nomeadas dentro desta graduação e Uke defende com 3 técnicas de defesa nomeadas dentro desta graduação. No final, troca de sentido.

### Kata:

- Pinan Sandan | Empi-Rohai | **Gekisai Dai Ichi** | **Gekisai Dai Ni**

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

- Executar o Bunkai da kata

ATÉ 8 ANOS (INCLUSIVE)				
COMBINAÇÕES	TÉCNICAS DE BRAÇOS	TÉCNICAS DE PERNAS	POSIÇÕES	KATA
Nº 1, 2, 3, 4, 5 (Executadas em movimento)	As mesmas do programa geral	As mesmas do programa geral	As mesmas do programa geral	Todas as Junino Kata (da Shodan à Síchidan) Pinan Shodan

≥ 8 ANOS (Inclusive)
O QUE O PROGRAMA GERAL DE GRADUAÇÕES DEFINE

Pinan - Significado: Caminho da Paz, literalmente "Grande Paz"; ou "Mente Calma" ou "Mente Tranquila"

Geki Sai Dai - Significado: "Atacar e Destruir"