

6º Kyu - Cinto Verde

Terminologia:

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

Waza: (Técnicas)

- Ukemi waza: (Técnicas de queda)
 - Cambalhota para a frente acabando em kamaete em zenkutsu-dachi ou suari-wasa (de joelhos).

- Tai sabaki: (Deslocamentos / Esquivas)
 - Suri-ashi | (okuri-ashi)

Ude Waza: (Técnicas de Braços)

Ataque

- Empi-uchi (gedan/shudan/shodan)
- Gyaku-empi-uchi - Ataque com cotovelo
- shuto-uchi - Ataque com cutelo da mão aberta
- Tensho - Ataque frontal com a palma da mão
- Tetsui-uchi - Ataque com parte exterior do punho

Defesa

Aplicação do Kata **Pinan Nidan**

- Bloco antes do nukite do Kata **Pinan Nidan**
- Bloco, varrimento e projeção da perna do Kata **Pinan Nidan**
- Empi-uke - Bloco com cotovelo
- Gedan shuto-uke - Bloco igual ao gedan-barai com a mão aberta
- Libertação do agarre ao pescoço,
- Libertação do agarre ao punho,
- Morote-uke - Bloco com cotovelo reforçado
- Nagashi-uke - Varrimento nível médio com mão aberta exterior/interior
- Soto-uke - Varrimento desde a orelha a 0° com punho fechado
- Sukui-uke - Varrimento desde a orelha em Shuto-uke a 45°
- Tazana-uke - Bloco ou libertação de agarre circular com o punho na vertical

Aplicação do Kata **Pinan Sandan**

- Bloco com o cotovelo
- Chave ao nukite
- Duplo bloco, Gedan-barai com Ude-uke
- 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





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Geri Waza: Desequilíbrio

Ashi-barai - Varrimento circular com pé junto ao chão

Dachi: (Posições)

Moto-Dachi

Rensoku-Waza:

Combinações Shukokai:

Combinação nº 6 (6.1 a avançar e 6.2 a recuar)

Combinação nº 7 a)

Combinação nº 7 b)

Combinação nº 8

Kihon Waza: Kihon: Técnica Base

Sanbon Kunité (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 Uké defende com 3 técnicas de defesa nomeadas dentro desta graduação. No final, troca de sentido.

Kata:

Pinan Nidan

Pinan Sandan

Empi-Rohai

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".*

