



GRAUS DE EXIGÊNCIA

CINTURÃO LARANJA - 7º KYU

Dachi (posições):

- Nekoashi-dachi (posição de gato)
- Shiko-dachi (posição de pé, pés afastados)

Tsuki Wasa (soco)

- Empi-uchi (cotovelada)
- Tettsui-uchi (golpe com parte exterior do punho)
- Uraken (golpe com as costas do punho)
- Nukité (ataque com a ponta dos dedos)

Uke Wasa (defesas)

- Ude-uke (bloco médio)
- Moroté-uke (bloco médio com dois punhos)
- Soto-uke (bloco médio)

4ª e 5ª Combinações da Shukokai.

- Kamae, Mae-geri, Oi-tsuki Jodan; Sashete.
- Kamae, Gyaku-tsuki chudan; Sashete, cruza perna contrária e Jun-geri, Gyaku-tsuki; Sashete

Sambon Kumité (aplicação para dois em 3 passos)

ambos em yoi: Tori (atacante) coloca-se na posição de kamae; à voz realiza 3 oi-tsuki shudan (zona média); Uke (defensor) bloca com ude-uke e no último realiza gyaku-tsuki com kiai. No final troca de sentido (mate).

o mesmo exercício mas com todos os blocos aprendidos para esta graduação

Geri Wasa (técnica de pernas)

- Mawashigeri (pontapé circular)
- Ashibarai (varrimento)

Katas:

- Shiho Tsuki Yondan
- Shiho Tsuki Godan
- Juni No Kata Nidan
- Juni No Kata Sandan
- Pinan Shodan

Executar o Bunkai das katas (as sequências pedidas pelo Shihan Marcelo Azevedo)