

7º Kyu – Cinto Laranja

Terminologia:

Dojo - Local de prática
 Hajime - Lutar, começar
 O-Sensei - Grande Mestre (em princípio é aplicável só a Mestres já desaparecidos)
 Shihan - Professor de Professores
 Tori - Quem ataca
 Uke - Quem defende

Waza: (Técnicas)

Ukemi waza: (Técnicas de queda)

Rolamento / Cambalhota à retaguarda acabando em kamae em suari-wasa (de joelhos) ou em zenkutso-dachi.

Tai sabaki: (Deslocamentos / Esquivas)

Yori-ashi

Ude Waza: (Técnicas de Braços)

Nukité - Ataque de mão aberta com a ponta dos dedos
 Udé-uke - Golpe com as costas do punho
 Ura-ken - Bloco médio com punho da cintura até à frente do ombro

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Geri Wasa: (técnica de pernas)

Yoko-geri kekomi - Pontapé lateral
 Mawashi-geri - Pontapé circular com a perna de trás

Dachi: (Posições)

Neko-ashi-dachi
 Shiko-dachi
 Shizen-dachi | Shizentei-dachi

Rensoku-Waza:

Combinações Shukokai:

Combinação n.º 4 a) | 4 b) | 4 c1) | 4 c2) | 4 c3) | 4 d) | 5 a) | 5 b) | 5 c)

Kihon Waza:

Kihon: Técnica Base

Nihon Kumité (aplicação para dois em 2 técnicas cada) - Ambos em yoi: Tori coloca-se na posição de kamae; à voz realiza 2 técnicas de ataque nomeadas dentro desta graduação e Uké defende com 2 técnicas de defesa nomeadas dentro desta graduação. No final, troca de sentido.

Kata:

Shiho Tsuki Yondan | Shiho Tsuki Godan | Shiho Tsuki Rokudan | Shiho Tsuki Sichidan

Junino Kata Yondan | Junino Kata Godan | Junino Kata Rokudan | Junino Kata Sichidan

Pinan Shodan

Kata (Bunkai): Aplicação do kata (Jutsu)

Executar o Bunkai da kata





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

PROGRAMA DE GRADUAÇÕES (ATÉ AOS 11 ANOS)

ATÉ 11 ANOS (INCLUSIVE)				
COMBINAÇÕES	TÉCNICAS DE BRAÇOS	TÉCNICAS DE PERNAS	POSIÇÕES	KATA
Nº 1, 2, 3, 4A, 4B, 4C e 4D (Executadas em movimento)	Gyaku-Tsuki Oi-Tsuki Maeken-Tsuki Sashete Ura-Ken Gedan-Barai Shuto-Uke Age-Uke Ude-Uke Soto-Uke	Mae-Geri Mawashi-Geri Yoko-Geri	Definir as posições de: Zenkutsu-Dachi Shiko-Dachi Neko-Dachi	Shio-Tsuki-Yondan Shio-Tsuki-Godan Shio-Tsuki-Rokudan Shio-Tsuki-Sichidan Pinan Shodan

≥ 12 ANOS (INCLUSIVE)
O QUE O PROGRAMA GERAL DE GRADUAÇÕES DEFINE

OBS.:

Shiho Tsuki

- *Significado: Quatro Portas ou Quatro Direções (Pontos Cardeais).*

Pinan

- *Significado: Caminho da Paz, literalmente "Grande Paz", às vezes traduzido como "Mente Calma" ou "Mente Tranquila".*

