

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.

Deslocamentos / Esquivas

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

Ataque

- Empi-uchi (gedan/shudan/shodan)
- Gyaku-empi-uchi - Ataque com cotovelo
- Nukite - Ataque de mão aberta com a ponta dos dedos
- Shuto-uchi - Ataque com cutelo da mão aberta
- Tensho - Ataque frontal com a palma da mão
- Tetsui-uchi - Ataque com parte exterior do punho
- Ura-ken - Golpe com as costas do punho

Defesa

Aplicação do Kata **Pinan Nidan**

- Osae - Uke (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 0º com punho fechado
- Sukui-uke - Varrimento desde a orelha em Shuto-uke a 45º
- Tazana-uke - Bloco ou libertação de agarre circular com o punho na vertical
- Ude-uke - Bloco médio com punho da cintura até à frente do ombro

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Geri Waza: (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 | Shizentai-dachi



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

Rensoku-Waza

Combinações Shukokai:

- Combinação n.º 4
- Combinação n.º 5

Kihon Waza:

Kihon: Técnica Base

Nihon Kumite (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 Uke 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

Fukyu Kata (Fukyugata) | Pinan Shodan | Pinan Nidan

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 (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 | Shiho-Tsuki Shodan Shiho-Tsuki Nidan Shiho-Tsuki Sandan Shiho-Tsuki-Yondan Junino Kata Shodan Junino Kata Nidan Junino Kata Sandan |

| 9 - 11 ANOS (Inclusive) | | | | |
|--|---|---------------------------------------|--|--|
| COMBINAÇÕES | TÉCNICAS DE BRAÇOS | TÉCNICAS DE PERNAS | POSIÇÕES | KATA |
| Nº 1, 2, 3, 4 (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 | Shiho-Tsuki-Yondan Shiho-Tsuki-Godan Junino Kata Yondan Junino Kata Godan Fukyu Kata (Fukyugata) |

| ≥ 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".*