

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 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 | Shizentei-dachi

Rensoku-Waza:

Combinações Shukokai:
 Combinação n.º 4 a)
 Combinação n.º 4 b)
 Combinação n.º 4 c)
 Combinação n.º 5 a)
 Combinação n.º 5 b)

Kihon Waza:

Kihon: Técnica Base
 Nihon Kunité (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.





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

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

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".

