

## II

## GRAUS DE EXIGÊNCIA (CUMULATIVOS) PARA CADA GRADUAÇÃO

**8º Kyu - Cinto Amarelo**

## Terminologia:

## Níveis

Chudan - nível médio

Gedan - Nível baixo

Jodan - Nível alto

## Números

Ichi - Um

Ni - Dois

San - Três

Shi / Yon - Quatro

Go - Cinco

Roku - Seis

Shichi / Nana - Sete

Hachi - Oito

Kyu - Nove

Jyu - Dez

Kamaete - Voz de comando para tomar a posição de Começo

Mawate - Virar / trocar

Mokuso - Concentração /Meditação

Oss - Palavra de significado muito lato, que engloba cumprimento, despedida, concordância, respeito, pedido de feedback, etc...

Ritsu-rei - (saudação de pé)

Seizá - (sentar de joelhos)

Sensei - Professor / Mestre

Yame - Parar

Yoi - Atenção, prontidão

## Waza: (Técnicas)

Movimentos reguladores de respiração.

Ukemi waza: (Técnicas de queda)

Rolar de costas no chão até às omoplatas, pernas cruzadas e pés agarrados. Cabeça nunca toca o chão.

## Tai sabaki: (Deslocamentos / Esquivas)

Ayumi-ashi

## Ude Waza: (Técnicas de Tsuki Wasa: Braços)

Gyaku-tsuki - Soco contrário à perna da frente

Maken-tzuki

Oi-Gyaku-Tsuki | Oi-Tsuki - Soco longo

Sashete | Shuto-Uchi

Tate-tzuki | Age-uke - Defesa Alta (Parada alta)

Gedan-barai - Defesa baixa a varrer (Parada baixa)

Shuto-Uke - Defesa média com a "faca da mão"

## Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

## Geri Wasa: (técnica de pernas)

Mae-geri - Pontapé frontal

## Dachi: (Posições): Heiko-dachi (yoi) | Heisoku-dachi | Mosubi-dachi | Zen-kutsu-Dachi





# ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

Rensoku - Waza:

Combinações Shukokai:

Combinação n.º 1a) e 1b)

Combinação n.º 2

Combinação n.º 3

Kihon Waza: Kihon: Técnica Base

Ippon Kumité (aplicação para dois em 1 técnica cada):

Kata:

Shiho Tsuki Shodan | Shiho Tsuki Nidan | Shiho Tsuki Sandan

Junino Kata Shodan | Junino Kata Nidan | Junino Kata Sandan

Kata (Bunkai): Aplicação do kata (Jutsu) | Executar o Bunkai da kata

## PROGRAMA DE GRADUAÇÕES (ATÉ AOS 11 ANOS)

≤ 6 ANOS				
COMBINAÇÕES	TÉCNICAS DE BRAÇOS	TÉCNICAS DE PERNAS	POSIÇÕES	KATA
Nº 1 (Executada num só movimento)	Gyaku-Tsuki Oi-Tsuki Sashete Gedan-Barai Age-Uke	Mae-Geri	Definir as Posições de: Zenkutsu-Dachi Shiko-Dachi	n/a

7 A 11 anos (INCLUSIVE)				
COMBINAÇÕES	TÉCNICAS DE BRAÇOS	TÉCNICAS DE PERNAS	POSIÇÕES	KATA
Nº 1 e 2 (Executada num só movimento)	Gyaku-Tsuki Oi-Tsuki Maeken-Tsuki Sashete Gedan-Barai Shuto-Uke Age-Uke	Mae-Geri	Definir as posições de: Zenkutsu-Dachi Shiko-Dachi	Shio-Tsuki-Shodan Shio-Tsuki-Nidan Shio-Tsuki-Sandan

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

OBS:

Shiho Tsuki

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

