

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
 Ju - 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.

Deslocamentos / Esquivas

Suri-ashi/ Okuri-ashi (forma natural de deslocamento, que é feita mantendo-se sempre os pés em contacto com o solo, apenas deslizando = deslizamento curto; o deslocamento é feito com a perna da frente, seguido de imediato da perna de trás)
 Yori-ashi (deslocamento/deslize com os dois pés em simultâneo, mais longo que o Suri-ashi)
 Ayumi-ashi (deslocamento completo, passando uma perna pela outra ~ passo)
 Tsugi-ashi / Tsunagi-ashi (deslocamento em que o pé de trás avança primeiro, parando antes de passar pelo pé dianteiro, deslocando-se o pé da frente imediatamente a seguir = deslocamento em "tesoura")

Ude Waza: (Técnicas de Tsuki Waza: Braços)

Gyaku-tsuki - Soco contrário à perna da frente
 Maken-tzuki - Soco do lado da perna da frente
 Oi-Gyaku-Tsuki | Oi-Tsuki - Soco longo
 Sashete | Shuto-Uchi
 Tate-tsuki | Age-uke - Defesa Alta (Parada alta)
 Gedan-barai - Defesa baixa a varrer (Parada baixa)
 Shuto-Uke - Defesa média com a "faca da mão"



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Geri Waza: (técnica de pernas)

Mae-geri - Pontapé frontal

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

Rensoku - Waza

Combinações Shukokai:

- Combinação n.º 1
- Combinação n.º 2
- Combinação n.º 3

Kihon Waza: Kihon: Técnica Base

Ippon Kumite (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

≤ 6 ANOS (Inclusive)				
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 9 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	Shiho-Tsuki-Shodan Shiho-Tsuki-Nidan Shiho-Tsuki-Sandan

≥ 10 ANOS (Inclusive)				
O QUE O PROGRAMA GERAL DE GRADUAÇÕES DEFINE				

OBS:

Shiho Tsuki

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