

## 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"





# 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

Rensoku - Waza:

Combinações Shukokai:  
Combinação n.º 1  
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

Shiho Tsuki

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

