3º Kyu - Cinto Castanho I

Terminologia:

Waza: (Técnicas)
Ukemi

waza: (Técnicas de queda)
Queda placada à retaguarda.

Ude Waza: (Técnicas de Braços)
Haito-uchi - Ataque com zona do polegar
Haito-Uke - Bloco com zona do polegar
Kagi-tzuki - Soco lateral frete ao plexus

Morote-tzuki - Duplo soco paralelo sobreposto
Nagashi-Uke - Bloco médio exterior/interior
Shuto-uchi - Ataque de mão aberta
Ude-uke a deslizar
Morote-tzuki - Duplo soco (punhos perto ex.: chudan)
Ura-tzuki - Soco com punho virado para cima
Yama-tzuki – (punhos mais afastados ex.: jodan/chudan)

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Geri Wasa: (técnica de pernas)
Kakato-geri - Pontapé executado de cima para baixo (com o calcanhar)
Mae-tobi-jun-geri - Pontapé frontal em salto
Mawashi-tobi-jun-geri - Pontapé circular em salto

Dachi:(Posições)
Posição numa perna Sagi-Dachi ou Tsuruashi-dachi

Combinações Shukokai: todas as anteriores

Kata:

- BASSAI DAI *Romper a Fortaleza*
- SHIHO KOSOKUN *Para ver o céu em 4 Direções*

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

OKEI KUMITE

A PARTIR DE 3º KYU
PARA ALÉM DAS KATAS DA GRADUAÇÃO, TÊM, OBRIGATORIAMENTE, DE EXECUTAR UMA KATA PINAN

Copyright © Associação Portuguesa de Karate Shukokai
A.P.K.S. | Versão_out'23 |2023/2024