

## 6º Kyu - Cinto Verde

Terminologia:

DO - Via

JO - Local (em Dojo) / também significa pau (para combate)

Kara - vazia (forma mais antiga: chinesa)

Senpai - Ajudante / substituto ocasional do Sensei e dá as vozes do Cerimonial

Te - Mão

Tokonoma - Lugar de honra do Dojo

Ukemi waza: (Técnicas de queda)

Cambalhota para a frente acabando em kamaete em zenkutsu-dachi ou suari-waza (de joelhos).

Deslocamentos / Esquivas

Suri-ashi | Okuri-ashi | Yori-ashi | Ayumi-ashi | Tsugi Ashi

Ude Waza: (Técnicas de Braços)

Aplicação do Kata *Pinan Sandan*

Bloco com o cotovelo

Chave ao nukite

Duplo bloco, Gedan-barai com Ude-uke

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Geri Waza: Desequilíbrio

Ashi-barai - Varrimento circular com pé junto ao chão

Dachi: (Posições)

Moto-Dachi

Sanchin-Dachi

Rensoku-Waza

Combinações Shukokai: nº 6, 7 e 8

Kihon Waza: Kihon: Técnica Base

Sanbon Kumite (aplicação para dois em 3 técnicas cada):

Ambos em yoi: Tori coloca-se na posição de kamae; à voz realiza 3 técnicas de ataque nomeadas dentro desta graduação e Uke defende com 3 técnicas de defesa nomeadas dentro desta graduação. No final, troca de sentido.

Kata:

*Pinan Sandan* | *Empi-Rohai* | *Gekisai Dai Ichi* | *Gekisai Dai Ni*

**Executar o Bunkai da kata - OKEI KUMITE A da Pinan Sandan**

ATÉ 11 ANOS (INCLUSIVE)				
COMBINAÇÕES	TÉCNICAS DE BRAÇOS	TÉCNICAS DE PERNAS	POSIÇÕES	KATA
Nº 1, 2, 3, 4, 5 (Executadas em movimento)	As mesmas do programa geral	As mesmas do programa geral	As mesmas do programa geral	Todas as Junino Kata (da Shodan à Sichidan)  Pinan Shodan Pinan Nidan

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

**Pinan** - Significado: Caminho da Paz, literalmente "Grande Paz"; ou "Mente Calma" ou "Mente Tranquila"

**Geki Sai Dai** - Significado: "Atacar e Destruir"