

7º Kyu – Cinto Laranja

Terminologia:

Dojo - Local de prática
 Hajime - Lutar, começar
 O-Sensei - Grande Mestre (em princípio é aplicável só a Mestres já desaparecidos)
 Shihan - Professor de Professores
 Tori - Quem ataca
 Uke - Quem defende

Waza: (Técnicas)

Ukemi waza: (Técnicas de queda)

Rolamento / Cambalhota à retaguarda acabando em kamae em suari-wasa (de joelhos) ou em zenkutso-dachi.

Deslocamentos / Esquivas

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

Ude Waza: (Técnicas de Braços)

Nukité - Ataque de mão aberta com a ponta dos dedos
 Udé-uke - Golpe com as costas do punho
 Ura-ken - Bloco médio com punho da cintura até à frente do ombro

Ataque

Empi-uchi (gedan/shudan/shodan)
 Gyaku-empi-uchi - Ataque com cotovelo
 Nukite - Ataque de mão aberta com a ponta dos dedos
 Shuto-uchi - Ataque com cutelo da mão aberta
 Tensho - Ataque frontal com a palma da mão
 Tetsui-uchi - Ataque com parte exterior do punho
 Ura-ken - Golpe com as costas do punho

Defesa

Aplicação do Kata Pinan Nidan

Osae - Uke (bloco antes do Nukite do Kata Pinan Nidan)
 Bloco, varrimento e projeção da perna do Kata Pinan Nidan
 Empi-uke - Bloco com cotovelo
 Gedan shuto-uke - Bloco igual ao gedan-barai com a mão aberta
 Libertação do agarre ao pescoço,
 Libertação do agarre ao punho,
 Morote-uke - Bloco com cotovelo reforçado
 Nagashi-uke - Varrimento nível médio com mão aberta exterior/interior
 Soto-uke - Varrimento desde a orelha a 0º com punho fechado
 Sukui-uke - Varrimento desde a orelha em Shuto-uke a 45º
 Tazana-uke - Bloco ou libertação de agarre circular com o punho na vertical
 Ude-uke - Bloco médio com punho da cintura até à frente do ombro

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Geri Waza: (técnica de pernas)

Yoko-geri kekomi - Pontapé lateral
 Mawashi-geri - Pontapé circular com a perna de trás

Dachi: (Posições)

Neko-ashi-dachi
 Shiko-dachi
 Shizen-dachi | Shizentai-dachi

Rensoku-Waza

Combinações Shukokai:

- Combinação n.º 4
- Combinação n.º 5



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

Kihon Waza:

Kihon: Técnica Base

Nihon Kumite (aplicação para dois em 2 técnicas cada) - Ambos em yoi: Tori coloca-se na posição de kamae; à voz realiza 2 técnicas de ataque nomeadas dentro desta graduação e Uke defende com 2 técnicas de defesa nomeadas dentro desta graduação. No final, troca de sentido.

Kata:

Shiho Tsuki Yondan | Shiho Tsuki Godan | Shiho Tsuki Rokudan | Shiho Tsuki Sichidan
Junino Kata Yondan | Junino Kata Godan | Junino Kata Rokudan | Junino Kata Sichidan
Fukyu Kata (Fukyugata) | Pinan Shodan | Pinan Nidan

Executar o Bunkai da kata - OKEI KUMITE A da Pinan Shodan e OKEI KUMITE A da Pinan Nidan

Até 8 ANOS (Inclusive)				
COMBINAÇÕES	TÉCNICAS DE BRAÇOS	TÉCNICAS DE PERNAS	POSIÇÕES	KATA
Nº 1, 2, 3, 4 (Executadas em movimento)	Gyaku-Tsuki Oi-Tsuki Maeken-Tsuki Sashete Ura-Ken Gedan-Barai Shuto-Uke Age-Uke Ude-Uke Soto-Uke	Mae-Geri Mawashi-Geri Yoko-Geri	Definir as posições de: Zenkutsu-Dachi Shiko-Dachi Neko-Dachi	Shiho-Tsuki Shodan Shiho-Tsuki Nidan Shiho-Tsuki Sandan Shiho-Tsuki-Yondan Junino Kata Shodan Junino Kata Nidan Junino Kata Sandan

9 - 11 ANOS (Inclusive)				
COMBINAÇÕES	TÉCNICAS DE BRAÇOS	TÉCNICAS DE PERNAS	POSIÇÕES	KATA
Nº 1, 2, 3, 4 (Executadas em movimento)	Gyaku-Tsuki Oi-Tsuki Maeken-Tsuki Sashete Ura-Ken Gedan-Barai Shuto-Uke Age-Uke Ude-Uke Soto-Uke	Mae-Geri Mawashi-Geri Yoko-Geri	Definir as posições de: Zenkutsu-Dachi Shiko-Dachi Neko-Dachi	Shiho-Tsuki-Yondan Shiho-Tsuki-Godan Junino Kata Yondan Junino Kata Godan Fukyu Kata (Fukyugata)

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

OBS.:

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

Pinan - *Significado: Caminho da Paz, literalmente "Grande Paz", às vezes traduzido como "Mente Calma" ou "Mente Tranquila".*