

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 Wasa: (técnica de pernas)

Mae-geri - Pontapé frontal

Dachi: (Posições): Heiko-dachi (yo) | 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 Cardinais).