

GOKYO JU-JITSU DE SHODAN 1er DAN	
KIHON Fundamentos	KAKARI-GEIKO KYUSHO: PONTOS VULNERÁ-VEIS DO CORPO HUMANO (PRESSÕES E BELISCOS)
ATEMI WAZA Golpes	DEDOS E FALANGES HAISHU-UCHI GEDAN-GERI ATAMA-WAZA
Uke Waza. Bloqueio.	SOKUTEI-OSAE-UKE SOKUTO-OSAE-UKE
NAGE WAZA Projecções	UKI-OTOSHI KATA-GURUMA MOROTE-GARI SASAE-TSURI-KOMI-ASHI USHIRO-GOSHI TOMOE-NAGE
KATAME WAZA Controlos	KATA-TE-JIME HIZA-GATAME MUNE-GATAME YONKYO
NE WAZA Chão	DEFESA CONTRA ATAQUES VÁRIOS.
BUNKAI Aplicação	RANDORI TOTAL DEFESA CONTRA ATAQUES DIVERSOS
KATA Forma	<u>UDE-ATE-JITSU-NO-KATA</u> (a) <u>ASHI-ATE-JITSU-NO-KATA</u> (b)
Tempo	1 ano

a)

UDE ATE JITSU NO KATA	
DEFESA POR PROJECCÃO CONTRA ATAQUE POR ATEMI DE MEMBROS SUPERIORES (BRAÇOS).	
UKE: Com ameaça de punho.	TORI.
1. Migi-oi-tsuki	O-soto-otoshi.
2. Migi- gyaku- tsuki	O-uchi-gari.
3. Migi- mawashi -tsuki- avançado	Tai-otoshi.
4. Hidari-mawashi-tsuki, tsuggi-ashi	O-goshi.
5. Migi-tettsui-avançado	Ushiro-kiri-otoshi.
6. Migi-shuto-avançado	Seoi-nage.
7. Migi-uraken-avançado	Ko-soto-gari.
8. Migi-age-tsuki em tsuggi-ashi	Koshi-guruma.
Os ataques de uke efectuar-se-ão com Kiai.	
As defesas de Tori terminaram com um Atemi livre.	

b)

ASHI ATE JITSU NO KATA

DEFESA POR PROJEÇÃO CONTRA ATAQUE POR ATEMI DE PERNA

UKE: Com ameaça de punho.

TORI.

1. **Migi-oi-geri** **O-soto-otoshi.**
2. **Migi-mae-mae-geri** **Ko-soto-gake.**
3. **Migi-mawashi-geri** **O-uchi-gari.**
4. **Migi-mae-mawashi-geri** **Sasae-tsuki-komi-ashi.**
5. **Migi-yoko-geri** **Ushiro-kiri-otoshi.**
6. **Migi-mãe-yoko-geri** **Ko-soto-gari.**
7. **Migi-mãe-ura-mawashi-geri** **Ushiro-goshi.**
8. **Migi-ushiro-geri** **Ushiro-o-uchi-gari.**

Uke ataca com Kiai.

Tori finaliza com Atemi livre.