

| GOKYO JU-JITSU DE 2º DAN -NIDAN- | |
|---|--|
| KIHON Fundamentos | PSICOLOGÍA DO CONFRONTO DE VARIOS ADVERSARIOS CONHECIMENTO DE OBJECTOS CONTUNDENTES |
| ATEMI WAZA Golpes | TRABALHO COM O PUNHO A CURTA DISTÂNCIA: <i>DIRECTO</i> <i>CIRCULAR</i> <i>GANCHO</i> <i>OBLÍQUO</i> |
| UKE WAZA Bolqueio | ESQUIVAS DE PUNHO A CURTA DISTÂNCIA: <i>LATERAIS</i> <i>OBLÍQUOS</i> <i>CIRCULARES</i> <i>BALANCEANDO</i> <i>O CORPO</i> |
| NAGE WAZA Projecções | UCHI-MATA HANE-GOSHI URA-NAGE SUMI-GAESHI YOKO-GURUMA TANI-OTOSHIMAKIKOMI |
| KATAME WAZA Controlos | GOKYOASHI ISHIGI-ASHI-GARAMI ASHI-ISHIGI-ASHI-GATAME TSUKOMI-JIME |
| NE WAZA Chão. | KUZURE DE CONTROLOS FORMAS DE GIRAR A UKE |
| BUNKAI Aplicação | DEFENSAS PERANTE VÁRIOS ADVERSARIOS |
| KATA Forma | <u>TAMBO JITSU NO KATA</u> (a) |
| Tiempo | 2 ano |

a)

| TAMBO JITSU NO KATA | |
|--------------------------------------|--|
| DEFESA DE BASTÃO. | |
| UKE: Com ameaça de punho. | TORI. |
| 1. Prisão mão dirt. pulso dirt. | Nikyo com tambo. |
| 2. Migi-oi-tsuki | Bloqueio lateral com Tambo Migi-mawashi-geri Yoko-geri ao joelho Nami-Juji-jime com Tambo pelas costas. |
| 3. Ataque de cima para baixo | Sankyo. |
| 4. Ataque de cima para baixo | Seoi-nage. |

5. Ataque em oblíquo Shiho-nage.
6. Ataque em oblíquo Kata-ude-kansetsu Koshi-nage.
7. Ataque em Ziguezague Morote-uke O-soto-otoshi.
8. Ataque de revés Waki-gatame Kote-gaeshi.

A terminação de Tori será livre no solo.