

GOKYO JU-JITSU DE 3º DAN-SANDAN-	
KIHON Fundamentos	TRABALHO COM ARMA BRANCA GO-NO-SEN-WAZA
ATEMI WAZA Golpes	MOROTE-TSUKI MÃE-TOBI-GERI
UKE WAZA Bolqueio	TETSUI-UKE OTOSHI-UKE
NAGE WAZA Projeccões	SEOI-OTOSHI KUCHIKI-TAOSHI ASHI-GURUMA UTSURI-GOSHI KAITEN- NAGE KANI-BASAMI
KATAME WAZA Controlos	UDE-ISHIGI-ASHI-GARAMI YUBI-KANSETSU KUBI-KANSETSU
NE WAZA Chão.	A PARTIR DA POSIÇÃO DE SEIZA REALIZAR ATAQUES POR: <i>ATEMIS AGARRÕES</i> <i>ABRAÇOS ARMAS</i>
BUNKAI Aplicação	DEFESA DE ARMAS BRANCAS E OBJECTOS CONTUNDENTES PERANTE VÁRIOS ATAQUES
KATA Forma	<u>TANTO AORI JITSU NO KATA</u> (a)
Tiempo	3 ano

a)

TANTO AORI JITSU NO KATA	
DEFESA CONTRA ATAQUE DE TANTO.	
UKE: Com ameaça de punho.	TORI.
1. Ataque circular, folha para diante	Ude-gatame.
2. Ataque circular, folha para diante	Koshi-guruma.
3. Ataque de cima para baixo, folha para diante	Seoi-nage.
4. Ataque de cima para baixo, folha para diante	O-soto-otoshi.
5. Ataque folha para diante em Oi- tsuki	Ude-garami.
6. Ataque de cima para baixo, folha para trás	Mune-gatame.
7. Ataque de cima para baixo e folha para trás	Ushiro-kiri-otoshi.
8. Ataque em Ziguezague, folha para trás	Gokyo.

