

<b>GOKYO JU-JITSU DE 4º DAN -YODAN-</b>	
<b>KIHON</b> Fundamentos	<b>RENKO-HO</b> <b>HANMI GAMAÉ</b>
<b>ATEMI WAZA</b> Golpes	<b>YOKO-FUMIKOMI</b> <b>YOKO-FUMIKIRI</b>
<b>UKE WAZA</b> Bolqueio	<b>MAKIWAKE-UKE</b> <b>SUKUI-UKE</b>
<b>NAGE WAZA</b> Projecções	<b>O-SOTO-GURUMA</b> <b>KIBISHU-GAESHI</b> <b>TAWARA-GAESHI</b> <b>UDE-KIME-NAGE</b> <b>JUJI-GARAMI</b>
<b>KATAME WAZA</b> Controlos	<b>SODE-GURUMA-JIME</b> <b>RYOTE-JIME</b> <b>SANKAKU-JIME</b> <b>KOSHI-KANSETSU</b>
<b>NE WAZA</b> Chão.	<b>DESDE LA POSIÇÃO DE SEIZA</b> <b>REALIZAR DEFESAS POR:</b> <i>ATEMI</i> <i>AGARRES</i> <i>ABRAÇOS</i> <i>ARMAS</i>
<b>BUNKAI</b> Aplicação	<b>TOKUI-WAZA</b>
<b>KATA</b> Forma	<b><u>KIME-NO-KATA</u> (a)</b>
<b>Tiempo</b>	<b>4 ano</b>

a)

<b>KIME NO KATA</b>
<b>FORMAS DE COMBATE.</b>
<b>IDORI.</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>RYOTE-DORI:</b> Prisão com ambas mãos. 15 cm.</li> <li>2. <b>TSUKKAKE:</b> golpe ao suigetsu. 25 cm.</li> <li>3. <b>SURI-AGE.</b> Golpe deslizando à frente. 25cm.</li> <li>4. <b>YOKO-UCHI:</b> Golpe lateral. 25cm.</li> <li>5. <b>USHIRO-DORI:</b> Agarrar por trás. 30cm.</li> <li>6. <b>TSUKKOMI:</b> Ataque ao suigetsu. 60cm.</li> <li>7. <b>KIRI-KOMI:</b> Cutilada descendente. 60cm.</li> <li>8. <b>YOKO-TSUKI:</b> Ataque às costas. 35cm.</li> </ol>
<b>TACHIAI.</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>RIOTE-DORI:</b> Agarrar as duas mãos. 30cm.</li> <li>2. <b>SODE-TORI:</b> Agarrar a manga. 30cm</li> <li>3. <b>TSUKKAKE:</b> Golpe directo ao uto. 3m.</li> </ol>

4. **TSUKI-AGE:** Uppercut. 1m.
5. **SURI-AGE:** Golpe deslizando à frente. 1 m.
6. **YOKO-UCHO:** Golpe lateral. 1,20 m.
7. **KE-AGE:** Pontapé a Tsurigane. 1,20 m.
8. **USHIRO-DORI:** Agarrar por trás. 1 m.
9. **TSUKKOMI:** Ataque ao Suigetsu. 1,50 m.
10. **KIRI-KOMI:** Tajo descendente. 1,50m.
11. **NUKI-KAKE:** Dedembainhar da Katana. 2 m.
12. **KIRI-OROSHI:** Corte descendente. 3m.