

GOKYO JUT-JITSU DE 2º KYU -AZUL-	
KIHON Fundamentos	CONHECIMENTO DE ARMAS BRANCAS E OBJECTOS CON- TUNDENTES YAKU-SOKU-GEIKO BASES E DEFENSA DE SHIME WAZA: CONTROLO DESEQUILÍBRIOS PONTOS DE APOIO
ATEMI WAZA Golpes	KAGI-TSUKI TETTSUI-UCHI MIKAZUKI-GERI
UKE WAZA Bolqueio	JUJI-UKE
NAGE WAZA Projecções	O-SOTO-GARI SUKUI-NAGE TSURI-GOSHI TSURI-KOMI-GOSHI HARAI-GOSHI SHIHO-NAGE
KATAME WAZA Controlos	KATA-UDE-KANSETSU JUJI-GATAME UDE-GARAMI JUJI-JIME: KATA, NAMI, GYAKU
NE WAZA Chão	DERRUBES (<i>TORI NO CHÃO,</i> <i>UKE DE PÉ</i>) USHIRO-KESA-GATAME KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME SHIKKO
BUNKAI Aplicação	COMBINAÇÕES DE TÉCNICAS (<i>PÉ-CHAO-PÉ</i>)
KATA Forma	<u>KATAME-JITSU-NO-KATA</u> (a)
Tiempo	7 meses

a)

KATAME JITSU NO KATA

DEFESA POR CONTROLO EM 360°

UKE: Com ameaça de punho

TORI.

1. Estrang. frontal mão dirt. Kote-gaeshi.
2. Estrang. frontal mão esq. Waki-gatame.
3. Prisão lat. de pulso. dirt. com mão dirt. Técnica livre.
4. Prisão lat. de pulso. dirt. com mão. esq. Técnica livre.
5. Prisão aos dois pulsos pelas costas Ikkyo à mão diret.
6. Prisão aos dois pulsos pelas costas Kote-gaeshi à mão esq.
7. Prisão lat. de pulso. esq. com mão. dirt..... Técnica livre.
8. Prisão lat. de pulso. esq. com mão esq..... Técnica livre.