

GOKYO JU-JITSU DE 1er KYU -CASTANHO-	
KIHON Fundamentos	PSICOLOGÍA DO CONFRONTO UCHI-KOMI KEAGE KEKOMI KEBANASHI BASES E DEFENSA DE KANSETSU-WAZA: <i>CONTROLOS</i> <i>ALAVANCAS</i> <i>PONTOS DE APOIO</i>
ATEMI WAZA Golpes	URA-TSUKI AGE-TSUKI MAWASHI-TSUKI URA-MAWASHI-GERI
UKE WAZA Bolqueio.	MIKAZUKI-GERI-UKE ASHI-BO-UKE
NAGE WAZA Projecções	DE-ASHI-BARAI OKURI-ASHI-BARAI KOSHI-NAGE IRIMI-NAGE
KATAME WAZA Controlos	OKURI-ERI-JIME KATA-HA-JIME HARA-GATAME
NE WAZA Chão	TORI E UKE EM QUALQUER POSIÇÃO APLICAR: <i>ATEMI</i> <i>PRESSÕES</i> <i>BELISCOS</i> <i>VOLTEIOS</i> <i>CONTROLOS</i>
BUNKAI Aplicação	ESTRANGULAMIENTOS COM BRAÇOS: <i>LATERAIS</i> <i>COSTAS</i>
KATA Forma	<u>NAGE-JITSU-NO-KATA</u> (a) <u>OMOTE-JITSU-NO-KATA</u>
Tiempo	8 meses

a)

NAGE JITSU NO KATA

DEFESA POR PROJECÇÃO

UKE

TORI

1. Estrang. frontal com 2 mãos empurrando Tsuru-komi-goshi.
2. Estrang. frontal mão. dirt. empurrando Tai-otoshi.
3. Prisão front. lapela mão. esq.. puxando O-soto-otoshi.
4. Prisão front. lapelas 2 mãos. puxando Ko-soto-gake.
5. Prisão lat. dirt. do tronco com braços O-goshi.
6. Migi-hadaka-jime O-soto-otoshi.
7. Prisão alta do tronco com braços pelas costas Ipon-seoi-nage.
8. Prisão lat. esq. ao pescoço com braços Sukui-nage.

Tori termina cada técnica com atemi livre.

OMOTE JITSU NO KATA

ACTIVAÇÃO DE ESTÍMULOS

UKE: 8 guardas em Zenkutsu-dachi, iniciando por Migi.

TORI:

1. Hidari-nagashi-uke, Migi-gyaku-tsuki.
2. Migi-nagashi-uke, Hidari-gyaku-tsuki.
3. Migi-ushiro-kiri-otoshi.
4. Hidari-ushiro-kiri-otoshi.
5. Migi-hadaka-jime.
6. Hidari-okuri-eri-jime.
7. Migi-o-soto-otoshi.
8. Hidari-ko-soto- gari.

Tori termina cada técnica com atemi livre