

GOKYO JU-JITSU DE 4º KYU -LARANJA-	
KIHON Fundamentos	SHISEI: KOKUTSU-DACHI HEIKO-DACHI UKEMI: USHIRO-MAWARI YOKO-MAWARI POSIÇÃO, POTÊNCIA E PRECISAO TANDOKU-RENSHU FUSEGUI-KATA KUZUSHI TSUKURI KAKE BASES DE OSAE-WAZA: ANTECIPAÇÃO, MOBILIDADE, PONTOS DE APOIO E UTILIZAÇÃO DO CORPO
ATEMI WAZA Golpes	URAKEN EMPI-UCHI (MAE, YOKO, MAWASHI, USHIRO, OTOSHI, AGE- MAE) HIZA-GERI MAWASHI-GERI YOKO-GERI
UKE WAZA Bolqueio	JYODAN-UKE NAGASHI-UKE SHUTO-UKE
NAGE WAZA Projecções	O-UCHI-GARI KO-SOTO-GARI KUBI-NAGE O-GOSHI SEOI-NAGE
KATAME WAZA Controlos	UDE-GATAME KUZURE-KOTE-GAESHI NIKYO TE-KUBI-OSAE
NE WAZA Chão	ATEMIS (UKE NO CHÃO, TORI DE PÉ) KATA-GATAME KUZURE-KESA-GATAME KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME MOVIMENTOS BÁSICOS DE DEFESA
BUNKAI Aplicação	FILEIRA DE COMBATE DEFESA CONTRA (AGARRÔES DA LAPELA DO CASACO)
KATA Forma	SHINTAI-JITSU-NO-KATA (a)
Tiempo	5 meses

a)

SHIN-TAI JITSU NO KATA

DESLOCAMENTO EM POSIÇÃO DE GUARDA

TORI: 8 POSIÇÕES: ZENKUTSU- DACHI OU KIBA- DACHI.

1. **Migi-shuto-uke, absorvendo de frente.**
2. **Hidari-uchi-uke, à esquerda.**
3. **Hidari-soto-uke 180° à esquerda.**
4. **Hidari-gedan-barai à esquerda.**
5. **Migi-nagashi-uke de frente em Ayumi-ashi.**
6. **Hidari-nagashi-uke de frente em Ayumi-ashi**
7. **Hidari-shuto-uke de frente em Tsuggi-ashi.**
8. **Hidari-jyodan-uke retrocedendo em Tsuggi-ashi**