

GOKYO JUT-JITSU DE 3er KYU -VERDE-	
KIHON Fundamentos	NÍVEIS DE ATAQUE E DEFESA: <i>JYODAN</i> <i>CHUDAN</i> <i>GEDAN</i> SOTAI-RENSHU SHISEI: <i>NEKO-ASHI-DACHI</i> KIAI RANDORI RENRAKU-WAZA PRINCIPIOS DE SAÍDAS DE OSAE WAZA (<i>GIRO,SEPARAÇÃO,</i> <i>DESEQUILIBRIO</i>)
ATEMI WAZA Golpes	TATE-TSUKI SHUTO-UCHI HAITO-UCHI TEISHO-UCHI KAKATO-GERI USHIRO-GERI
UKE WAZA Bolqueio	UDE-UKE MOROTE-UKE
NAGE WAZA Projecções	TAI-OTOSHI KO-SOTO-GAKE USHIRO-KIRI-OTOSHI HIZA-GURUMA
KATAME WAZA Controlos	SANKYO KANUKKI-GATAME UDE-NOBASHI HADAKA-JIME
NE WAZA Chão	KYOSHI: <i>AYUMI-ASHI</i> <i>TSURI-ASHI</i> <i>TAI-SABAKI</i> MOVIMENTOS BÁSICOS DE ATAQUE (<i>TORI EM PÉ UKE NO</i> <i>CHÃO</i>)
BUNKAI Aplicação	TRIÂNGULO DE COMBATE DEFESA: <i>AGARRÕES DE</i> <i>BRAÇOS E DE COSTAS</i>
KATA Forma	<u>GERI-JITSU-NO-KATA (a)</u>
Tiempo	6 meses

a)

GERI JITSU NO KATA

DEFESA POR ATEMI DE PERNA- 360ª

UKE: Com ameaça de punho

TORI.

1. Estrang. mão dir. de frente Migi-mae-geri.
2. Estrang. mão esq. de frente Hidari-yoko-geri.
3. Estrang. mão. dir. lado direito Técnica livre.
4. Estrang. mão esq.. lado direito Técnica livre.
5. Estrang. mão direita pelas cost..... Migi-ushiro-geri.
6. Estrang. mão esquerda pelas cost..... Hidari-mawashi-geri.
7. Estrang. mão. direita pelo lado esq..... Técnica livre.
8. Estrang. mão esquerda pelo lado esq..... Técnica livre.