

Katas.

TSUKI JITSU NO KATA	SHIN-TAI JITSU NO KATA
<p>DEFESA POR ATEMI DIRECTO DE PUNHO 360°</p> <p><u>UKE:</u> 8 Ataques de estrangulamentos com mão direita e esquerda pela frente, lado direito, costas e lado esquerdo, com ameaça de punho.</p> <p><u>TORI:</u> Defesa por Atemi directo de punho.</p> <p>Observações: A resposta de Tori (Atemi directo) será livre. Uke não se colocará em guarda quando terminar os ataques.</p>	<p>DESLOCAMENTO EM POSIÇÃO DE GUARDA</p> <p><u>TORI:</u> 8 POSIÇÕES: ZENKUTSU- DACHI OU KIBA- DACHI.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Hidari –jyodan- uke retrocedendo em Tsuggi- ashi</p>
GERI JITSU NO KATA	KATAME JITSU NO KATA
<p>DEFESA POR ATEMI DE PERNA- 360°</p> <p><u>UKE:</u> Com ameaça de punho</p> <p><u>TORI:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>DEFESA POR CONTROLO EM 360°</p> <p><u>UKE:</u> Com ameaça de punho</p> <p><u>TORI:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
NAGE JITSU NO KATA	OMOTE JITSU NO KATA
<p>DEFESA POR PROJ ECÇÃO</p> <p><u>UKE</u></p> <p><u>TORI</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Estrang. frontal com 2 mãos empurrando Tsuri- 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. <p>Tori termina cada técnica com atemi livre.</p>	<p>ACTIVAÇÃO DE ESTÍMULOS</p> <p><u>UKE:</u> 8 guardas em Zenkutsu- dachi, iniciando por Migi.</p> <p><u>TORI:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Tori termina cada técnica com atemi livre.</p>

Gokyo.

	5° KYU- AMARELO	4° KYU- LARANJA
KIHON FUNDAMENTOS	REI: ZA- REI RITSU- REI SIHSEI: SHIZEN-TAI JIGO-TAI SHIKO- DACHI ZENKUTSU- DACHI SEIZA SHINTAI: TSUGI- ASHI AYUMI- ASHI TAI- SABAKI UKEMI: USHIRO, YOKO MAE MAWARI, MAE. KUMIKATA	SHISEI: KOKUTSU- DACHI HEIKO- DACHI UKEMI: USHIRO- MAWARI, YOKO- MAWARI POSIÇÃO, POTENCIA 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	MAE- TSUKI GYAKU- TSUKI OI- TSUKI OI- GERI MAE- GERI	URAKEN EMPI- UCHI (MAE, YOKO, MAWASHI USHIRO, OTOSHI, AGE- MAE) HIZA- GERI MAWASHI- GERI YOKO- GERI
UKE WAZA BLOQUEIO	GEDAN- BARAI SOTO- UKE UCHI- UKE	JYODAN- UKE NAGASHI- UKE SHUTO- UKE
NAGE WAZA PROJECCÕES	O- SOTO- OTOSHI UKI- GOSHI KOSHI- GURUMA	O- UCHI- GARI KO- SOTO- GARI KUBI- NAGE O- GOSHI SEOI- NAGE
KATAME WAZA CONTROLES	KOTE- GAESHI IKKYO WAKI- GATAME	UDE- GATAME KUZURE- KOTE- GAESHI NIKYO TE- KUBI- OSAE
NE WAZA CHÃO	HON- KESA- GATAME KAMI- SHIHO- GATAME YOKO- SHIHO- GATAME TATE- SHIHO- GATAME	ATEMIS (UKE NO CHÃO, TORI DE PÉ) KATA- GATAME KUZURE- KESA- GATAME KUZURE- KAMI- SHIHO- GATAME MOVIMENTOS BÁSICOS DE DEFENSA
BUNKAI APLICAÇÃO	MAO A MAO EM 360° DEFENSA EM 360° : EMPURROES AGARROES ESTRANGULAMENTOS FORMAS: SHIN-TAI	FILEIRA DE COMBATE DEFENSA CONTRA (AGARRES DA LAPELA DO CASACO) FORMAS: TSUKI

	3er KYU- VERDE	2º KYU- AZUL
KIHON FUNDAMENTOS	NIVEIS DE ATAQUE E DEFENSA: JYODAN CHUDAN GEDAN SOTAI- RENSHU SHISEI:NEKO-ASHI-DACHI KIAI RANDORI RENRAKU- WAZA PRINCIPIOS DE SAÍDAS DE OSAE WAZA (GIRO,SEPARAÇÃO, DESEQUILIBRIO)	CONHECIMENTO DE ARMAS BRANCAS E OBJECTOS CON- TUNDENTES YAKU- SOKU- GEIKO BASES E DEFENSA DE SHIME WAZA: CONTROLO DESEQUILIBRIOS PONTOS DE APOIO
ATEMI WAZA GOLPES	TATE- TSUKI SHUTO- UCHI HAITO- UCHI TEISHO- UCHI KAKATO- GERI USHIRO-GERI	KAGI- TSUKI TETTSUI- UCHI MIKAZUKI- GERI
UKE WAZA BLOQUEIO	UDE- UKE MOROTE- UKE	JUJI- UKE
NAGE WAZA PROJECCÕES	TAI- OTOSHI KO- SOTO- GAKE USHIRO- KIRI- OTOSHI HIZA- GURUMA	O- SOTO- GARI SUKUI- NAGE TSURI- GOSHI TSURI- KOMI- GOSHI HARAI- GOSHI SHIHO- NAGE
KATAME WAZA CONTROLES	SANKYO KANUKKI- GATAME UDE NOBASHI HADAKA- JIME	KATA- UDE- KANSETSU JUJI- GATAME UDE- GARAMI JUJI -JIME: KATA NAMI GYAKU
NE WAZA CHÃO	KYOSHI: AYUMI- ASHI TSURI- ASHI TAI- SABAKI MOVIMENTOS BÁSICOS DE ATAQUE(TORI EM PÉ UKE NO CHÃO)	DERRUBES (TORI NO CHÃO, UKE DE PÉ) USHIRO- KESA- GATAME KUZURE- YOKO- SHIHO- GATAME SHIKKO
BUNKAI APLICAÇÃO	TRIÂNGULO DE COMBATE DEFENSA CONTRA: AGARRES DE BRAÇOS E DE COSTAS FORMAS (GERI)	COMBINAÇÕES DE TÉCNICAS (PÉ-CHAO-PÉ) FORMAS(KATAME)

	1er KYU- CASTANHO	SHODAN 1er DAN
KIHON FUNDAMENTOS	PSICOLOGIA DO CONFRONTO UCHI- KOMI KEAGE KEKOMI KEBANASHI BASES E DEFENSA DE KANSETSU WAZA: CONTROLES ALAVANCAS PONTOS DE APOIO	KAKARI-GEIKO KYUSHO:PONTOS VULNERÁ- VEIS DO CORPO HUMANO (PRESSÕES E BELISCOS)
ATEMI WAZA GOLPES	URA- TSUKI AGE- TSUKI MAWASHI- TSUKI URA- MAWASHI- GERI	DEDOS E FALANGES HAISHU-UCHI GEDAN- GERI ATAMA- WAZA
UKE WAZA BLOQUEIO	MIKAZUKI- GERI- UKE ASHI- BO- UKE	SOKUTEI- OSAE- UKE SOKUTO- OSAE- UKE
NAGE WAZA PROJECCOES	DE- ASHI- BARAI OKURI- ASHI- BARAI KOSHI- NAGE IRIMI- NAGE	UKI- OTOSHI KATA- GURUMA MOROTE- GARI SASAE- TSURI- KOMI- ASHI USHIRO- GOSHI TOMOE- NAGE
KATAME WAZA CONTROLES	OKURI- ERI- JIME KATA- HA- JIME HARA- GATAME	KATA- TE- JIME HIZA- GATAME MUNE- GATAME YONKYO
NE WAZA CHÃO	TORI E UKE EM QUALQUER POSICÃO APLICAR: ATEMI PRESSÕES BELISCOS VOLTEIOS CONTROLOS	DEFENSA CONTRA ATAQUES VÁRIOS.
BUNKAI APLICACÃO	ESTRANGULAMIENTOS COM BRAÇOS: LATERAIS COSTAS FORMAS:NAGE	RANDORI TOTAL DEFENSA CONTRA ATAQUES DIVERSOS FORMAS(TAMBO)

	4º DAN- YODAN	5º DAN- GODAN
<u>KIHON</u> FUNDAMENTOS	RENKO- HO HANMI GAMAÉ	APLICACIONES DINÁMICAS DE GO- NO-SEN- WAZA
ATEMI WAZA GOLPES	YOKO- FUMIKOMI YOKO- FUMIKIRI	YAMA- TSUKI
UKE WAZA BLOQUEIO	MAKIWAKE- UKE SUKUI- UKE	KAKATE KUZURE- ASHI- BO-UKE
NAGE WAZA PROJECCIONES	O- SOTO- GURUMA KIBISHU- GAESHI TAWARA- GAESHI UDE- KIME- NAGE JUJI- GARAMI	YAMA- ARASHI DAKI- WAKARE HIKIKOMI- GAESHI
KATAME WAZA CONTROLES	SODE- GURUMA- JIME RYOTE- JIME SANKAKU- JIME KOSHI- KANSETSU	TE- GATAME SANKAKU- GATAME SEOI- KANSETSU KIBIZU- KANSETSU
NE WAZA CHÃO	DESDE LA POSIÇÃO DE SEIZA REALIZAR DEFENSAS POR: ATEMI AGARRES ABRAÇOS ARMAS	TOKUI- WAZA
BUNKAI APLICAÇÃO	TOKUI- WAZA FORMA:KIME NO KATA	DEFENSA CONTRA ARMAS DE FOGO FORMA: KODOKAN GOSHIN JUTSU NO KATA

