

Programa Técnico

4º KYU – YONKYU – CINTO AZUL

TODAS AS TÉCNICAS ANTERIORES MAIS:

TACHI-WAZA (Posições)

- Moto-dachi

UNSOKU (Deslocamentos)

UKE-WAZA (Técnicas de Defesa)

- Haishu-uke
- Tate-shuto

TSUKI-WAZA (Técnicas de Ataque Directas – Mão / Punho)

- Age-tsuki
- Koken

UCHI-WAZA (Técnicas de Ataque Indirectas – Circulares – Mão / Punho)

- Kagi-tsuki
- Haishu-uchi

GERI-WAZA (Técnicas de Pernas)

- Kingeri
- Nami Gaeshi

KANSETSU -WAZA (Técnicas de luxação)

- Introdução a algumas chaves de braços

KUMITÉ

- Jyu-ippou-kumite

- Midare (Com Tsuki-waza e Geri-waza)
- Yakusoku-Kumite

KATA / BUNKAI

- Heian Yondan
- Heian Godan

DIVERSOS

- Todas as deslocações com ataques e defesas variadas.
- Mobilidade e Estabilidade.
- Ângulos mais favoráveis.
- Características da Escola Shotokai.