



## GRAUS DE EXIGÊNCIA

### CINTO AMARELO - 8º KYU

#### Vozes de Comando:

Yoi - atenção;  
Kamaete - voz de comando para tomar a posição de partida;  
Hajime - lutar, começar;  
Mawatte - virar;  
Yame - fim

#### Saudação:

Ritsu-rei (saudação de pé);  
Seiza (sentar de joelhos);

#### Dachi (posições):

Heiko-dachi (yoi);  
Heisoku-dachi;  
Musubi-dachi;  
Zenkutsu-dachi (posição base)

#### Tsuki Wasa:

Tsuki (soco no lugar);  
Oi-tsuki (passo soco);  
Gyaku-tsuki (soco contrário);  
Maeken-tsuki (soco do mesmo lado);  
Sashete (ataque de mão aberta vertical)

#### Uke Wasa (defesas):

Gedan-barai (bloco baixo);  
Age-uke (bloco alto);  
Shuto-uke (bloco com mão aberta)

#### 1ª, 2ª e 3ª Combinações da Shukokai.

Kamae, Oi-tsuki Jodan, Sashete  
Kamae, Gyaku-tsuki Chudan, Sashete  
Kamae, Sashete Migí, Maken-tsuki, Sashete

#### Gohon Kunité (aplicação para dois em 5 passos)

ambos em yoi: Tori (atacante) coloca-se na posição de kamaet; à voz realiza 5 oi-tsuki gedan (zona baixa); Uké (defensor) bloca com gedan barai e no último realiza gyaku tsuki com kiai. No final troca de sentido (mate).

o mesmo exercício mas com todos os blocos aprendidos para esta graduação.

#### Geri Wasa (técnica de pernas)

Mae Geri (pontapé directo)

#### Katas: (Shiho - significa: "(4) - Quatro pontos cardeais, ou todas as direcções")

Shiho Tsuki Shodan  
Shiho Tsuki Nidan  
Shiho Tsuki Sandan  
Juni No Kata Shodan

Executar o Bunkai das katas (as seqüências pedidas pelo Shihan Marcelo Azevedo)

#### Bunkai: A palavra Bunkai é formada por dois ideogramas:

BUN - Parte, segmento.  
KAI - Entender, compreender.

Significa "análise" ou "separação" literalmente, é a aplicação das técnicas ou movimentos de uma "forma" (kata).