

GOKYO – JU-JITSU

GOKYO JU-JITSU DE 5º KYU -AMARELO		GOKYO JU-JITSU DE 4º KYU – LARANJA		GOKYO JU-JITSU DE 3º KYU – VERDE		GOKYO JU-JITSU DE 2º KYU – AZUL		GOKYO JU-JITSU DE 1º KYU – CASTANHO	
KIHON Fundamentos	<p>REI: ZA-REI RITSU-REI</p> <p>SHISEI: SHIZEN-TAI JIGO-TAI SHIKO-DACHI ZENKUTSU-DACHI SEIZA</p> <p>SHINTAI: TSUGI-ASHI AYMI-ASHI TAI-SABAKI</p> <p>UKEMI: USHIRO YOKO MAE-MAWARI MAE KUMIKATA</p>	<p>SHISEI: KOKUTSU-DACHI HEIKO-DACHI</p> <p>UKEMI: USHIRO-MAWARI YOKO-MAWARI</p> <p>POSIÇÃO, POTÊNCIA E PRECISAO</p> <p>TANDOKU-RENSHU FUSEGUI-KATA KUZUSHI TSUKURI KAKE</p> <p>BASES DE OSAE-WAZA: ANTECIPAÇÃO, MOBILIDADE, PONTOS DE APOIO E UTILIZAÇÃO DO CORPO</p>	<p>NÍVEIS DE ATAQUE E DEFESA: JODAN CHUDAN GEDAN</p> <p>SOTAI-RENSHU</p> <p>SHISEI: NEKO-ASHI-DACHI KIAI RANDORI RENRAKU-WAZA</p> <p>PRINCÍPIOS DE SAÍDAS DE OSAE-WAZA: (GIRO,SEPARAÇÃO, DESEQUILIBRIO)</p>	<p>CONHECIMENTO DE ARMAS BRANCAS E OBJECTOS CON- TUNDENTES</p> <p>YAKU-SOKU-GEIKO</p> <p>BASES E DEFESA DE SHIME WAZA:</p> <p>CONTROLO DESEQUILÍBRIOS PONTOS DE APOIO</p>	<p>PSICOLOGIA DO CONFRONTO</p> <p>UCHI-KOMI KEAGE KEKOMI KEBANASHI BASES E DEFENSA DE KANSETSU-WAZA: CONTROLOS ALAVANCAS PONTOS DE APOIO</p>				
ATEMI-WAZA Golpes	<p>MAE-TUSUKI GYAKU-TUSUKI OI-TSUKI OI-GERI MAE-GERI</p>	<p>URAKEN EMPI-UCHI (MAE, YOKO, MAWASHI, USHIRO, OTOSHI, AGE- MAE) HIZA-GERI MAWASHI-GERI YOKO-GERI</p>	<p>TATE-TSUKI SHUTO-UCHI HAITO-UCHI TEISHO-UCHI KAKATO-GERI USHIRO-GERI</p>	<p>KAGI-TSUKI TETSUI-UCHI MIKAZUKI-GERI</p>	<p>URA-TSUKI AGE-TSUKI MAWASHI-TSUKI URA-MAWASHI-GERI</p>				
UKE-WAZA Bloqueios	<p>GEDAN-BARAI SOTO-UKE UCHI-UKE</p>	<p>JODAN-UKE NAGASHI-UKE SHUTO-UKE</p>	<p>UDE-UKE MOROTE-UKE</p>	<p>JUJI-UKE</p>	<p>MIKAZUKI-GERI-UKE ASHI-BO-UKE</p>				
NAGE-WAZA Projeções	<p>O-SOTO-OTOSHI UKI-GOSHI KOSHI-GURUMA</p>	<p>O-UCHI-GARI KO-SOTO-GARI KUBI-NAGE O-GOSHI SEOI-NAGE</p>	<p>TAI-OTOSHI KO-SOTO-GAKE USHIRO-KIRI-OTOSHI HIZA-GURUMA</p>	<p>O-SOTO-GARI SUKUI-NAGE TSURI-GOSHI TSURI-KOMI-GOSHI HARAI-GOSHI SHIHO-NAGE</p>	<p>DE-ASHI-BARAI OKURI-ASHI-BARAI KOSHI-NAGE IRIMI-NAGE</p>				
KATAME-WAZA Téc. Controlos	<p>KOTE-GAESHI IKKIO WAKI-GATAME</p>	<p>UDE-GATAME KUZURE-KOTE-GAESHI NIKYO TE-KUBI-OSAE</p>	<p>SANKYO KANUKKI-GATAME UDE-NOBASHI HADAKA-JIME</p>	<p>KATA-UDE-KANSETSU JUJI-GATAME UDE-GARAMI JUJI-JIME: KATA, NAMI, GYAKU</p>	<p>OKURI-ERI-JIME KATA-HA-JIME HARA-GATAME</p>				
NE-WAZA Técnicas de Chão	<p>HON-KESA-GATAME KAMI-SHIHO-GATAME YOKO-SHIHO-GATAME TATE-SHIHO-GATAME</p>	<p>ATEMIS (UKE NO CHÃO, TORI DE PÉ) KATA-GATAME KUZURE-KESA-GATAME KUZURE-KAMI-SHIHO- GATAME MOVIMENTOS BÁSICOS DE DEFESA</p>	<p>KYOSHI: AYUMI-ASHI TSURI-ASHI TAI-SABAKI</p> <p>MOVIMENTOS BÁSICOS DE ATAQUE (TORI EM PÉ UKE NO CHÃO)</p>	<p>DERRUBES (TORI NO CHÃO, UKE DE PÉ)</p> <p>USHIRO-KESA-GATAME KUZURE-YOKO-SHIHO- GATAME SHIKKO</p>	<p>TORI E UKE EM QUALQUER POSIÇÃO APLICAR: ATEMI PRESSÕES BELISCOS VOLTEIOS CONTROLOS</p>				
BUNKAI Aplicações	<p>MÃO A MÃO A 360º DEFESA EM 360º: EMPURROES AGARRÕES ESTRANGULAMENTOS</p>	<p>FILEIRA DE COMBATE DEFESA CONTRA (AGARRÕES DA LAPELA DO CASACO)</p>	<p>TRIÂNGULO DE COMBATE DEFESA: AGARRÕES DE BRAÇOS E DE COSTAS</p>	<p>COMBINAÇÕES DE TÉCNICAS (PÉ-CHAO-PÉ)</p>	<p>ESTRANGULAMENTOS COM BRAÇOS: LATERAIS E COSTAS</p>				
KATA Formas	TSUKI-JITSU-NO-KATA	SHINTAI-JITSU-NO-KATA	GERI-JITSU-NO-KATA	KATAME-JITSU-NO-KATA	NAGE-JITSU-NO-KATA OMOTE-JITSU-NO-KATA				
Tempo	4 meses	5 meses	6 meses	7 meses	8 meses				

GOKYO – JU-JITSU

GOKYO JU-JITSU DE 1º DAN		GOKYO JU-JITSU DE 2º DAN	GOKYO JU-JITSU DE 3º DAN	GOKYO JU-JITSU DE 4º DAN	GOKYO JU-JITSU DE 5º DAN
KIHON Fundamentos					
ATEMI-WAZA Golpes					
UKE-WAZA Bloqueios					
NAGE-WAZA Projeções					
KATAME-WAZA Téc. Controlos					
NE-WAZA Técnicas de Chão					
BUNKAI Aplicações					
KATA Formas					
Tempo					