

## UKE WAZA

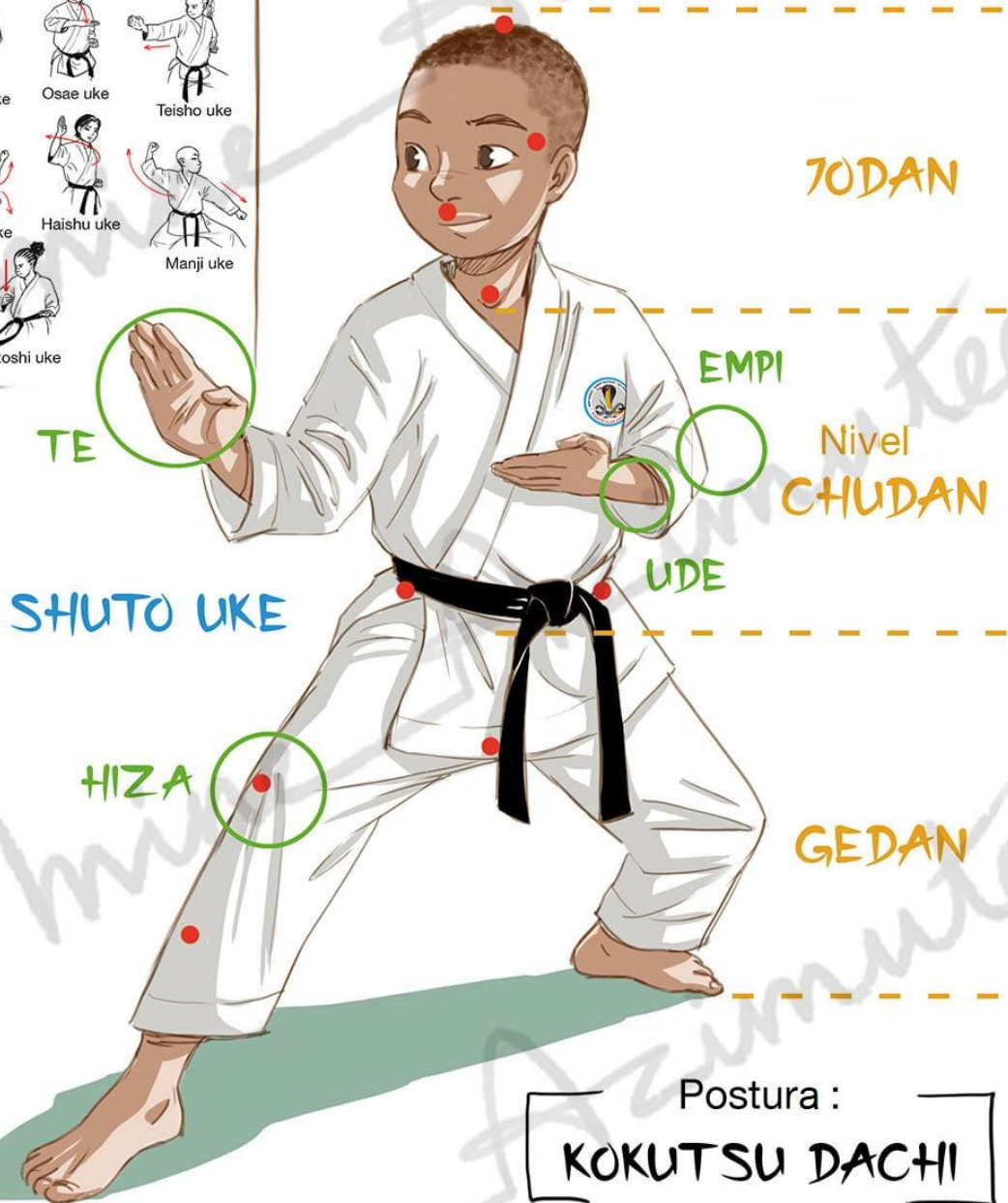
= Blocagens



## UKE

= Defesas

●: Points vitaux



Postura :

**KOKUTSU DACHI**



**DACHI WAZA = Posições**

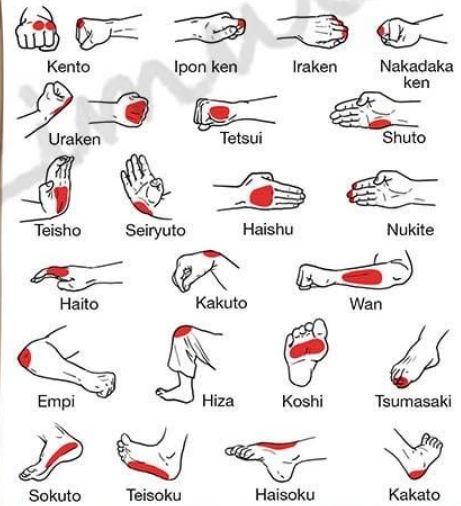


## TSUKI WAZA = Técnicas de punhos



## TORI = Ataque

### Pontos d'impacto



HIKITE

technica: OI ZUKI

Postura :

ZENKUTSU  
DACHI

HIDARI

IKI

AYUMI

MIGI



## KERI WAZA = Técnicas de pernas

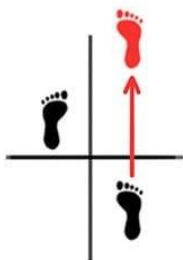


# ASHI WAZA

= Deslocamentos

## Ayumi ashi

(=1 passo em frente)



## Tsugi ashi (ou Suri ashi)

(=o pé de trás junta ao pé da frente)



## Iki ashi

(=1 passo atrás)



## Yori ashi

(=o pé da frente avança seguido do pé de trás)



## Okuri ashi

(=o pé de trás ultrapassa ligeiramente o pé da frente)



## Mawari ashi

(=Rotação sobre o pé da frente)



## Soe ashi

(=pé de trás cruza atrás do pé da frente)



## Contagem

- 1 - ichi
- 2 - ni
- 3 - san
- 4 - shi
- 5 - go
- 6 - roku
- 7 - shichi
- 8 - hachi
- 9 - kyu
- 10 - ju

9º até 1º Kyu

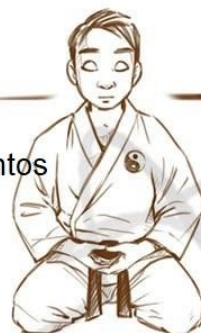


1º → 10º Dan



## ZAREI=SAUDAÇÃO

- |                 |                             |
|-----------------|-----------------------------|
| - Musubi Dachi  | Calcanhares juntos          |
| - Rei           | Saudar                      |
| - Seiza         | De joelhos                  |
| - Mokuso        | Meditação                   |
| - Mokuso yame   | Fim de meditação            |
| - Shomen ni rei | Saudação ao mestre fundador |
| - Sensei ni rei | Saudação ao professor       |
| - Otagai ni rei | Saudação entre os presentes |
| - Kiritsu       | Parado                      |
| - Rei           | Saudar                      |



## SHIN GI TAI

心技体

- SHIN — Espírito  
GI — Técnica  
TAI — Corpo

## SHU HA RI

守破離

- SHU — Aprender copiando  
HA — Aprender por si  
RI — Auto-aprendizagem