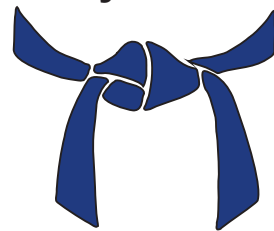


Tachi Waza – Kamae

- 1 - Demonstração das Técnicas de Jotori de 1 a 11
- 2 - Demonstração de Técnicas do 5º - 4º e 3º Kyu (a escolha do Sensei)
- 3 - Ai Hanmi - Shomenuchi Shihonage (omote/ura)
- 4 - Ai Hanmi - Shomenuchi Kaitennage (omote/ura)
- 5 - Ai Hanmi - Yokomenuchi Gokyu (omote/ura)
- 6 - Ai Hanmi - Ushiro Tekubitori Shihonage (omote/ura)
- 7 - Ai Hanmi - Ushiro Kubishime Koshinage (2 variações)
- 8 - Ai Hanmi - Ushiro Tekubitori Jujinage (omote/ura)
- 9 - Gyaku Hanmi - Morotetori Nikyo (omote/ura)

2º Kyu - Azul



200 dias de treino após 3º Kyu

Hanmi Handachi Waza

- 10 - Ai Hanmi - Shomenuchi Iriminage
- 11 - Gyaku Hanmi - Katatetori Nikyo (omote/ura)
- 12 - Ai Hanmi - Yokomenuchi Kotegaeshi (omote/ura)
- 13 - Jiyu waza e Randori (2 atacantes)

Jotori (1 a 11)

Nº	POSIÇÃO	ATAQUE
TECNICA JOTORI (tomada de bastão)		
1	Ai – hanmi	Tsuki kokyu – nague
2	Ai – hanmi	Shiho – nague omote
3	Gyaku – hanmi	Hiji – ate mae kokyu – nague
4	Ai – hanmi	Tenkan – mawashi kokyu - nague
5	Ai – hanmi	Ushiro kokyu - nague
6	Ai – hanmi	Ude – hishigui
7	Ai – hanmi	Ago – ate ushiro kokyu – nague
8	Ai – hanmi	Mawashi kokyu – nague
9	Gyaku – hanmi	Ushiro kokyu – nague
10	Gyaku – hanmi	Tenkan mawashi kokyu – nague
11	Gyaku – hanmi	Jyo – osae