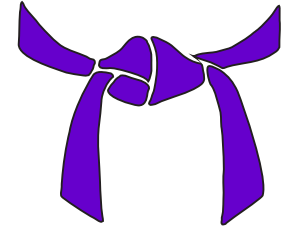


Tachi waza – Kamae

4° Kyu - Roxa



80 dias de treino após 5° Kyu

- 1 - Demonstração das técnicas Jô No Suburi de 11 a 20
- 2 - Demonstração de algumas técnicas do programa de 5° Kyu (a escolha do sensei)
- 3 - Ai Hanmi - Shomenuchi Nikyo (omote/ura)
- 4 - Ai Hanmi - Yokomenuchi Shihonage (omote/ura)
- 5 - Ai Hanmi - Tsuki Iriminage (irimi, tenkan, e tenshin variations)
- 6 - Ai Hanmi - Ushiro Tekubitori Sankyo (omote/ura)
- 7 - Ai Hanmi - Ushiro Ryukatatori Kotegaeshi (omote/ura)

Suwari waza

- 8 - Ai Hanmi - Shomenuchi Ikkyo (omote/ura)
- 9 - Gyaku Hanmi - Katatori Nikyo (omote/ura)
- 10 - Gyaku Hanmi - Katatori Sankyo (omote/ura)

Jo No Suburi (11 a 20)

deverão ser apresentados ambos os lados (direito e esquerdo).

N°	POSIÇÃO	ATAQUE	
1	Choku	Tsuki	Tsuki Nobu
2	Kaeshi	Tsuki	
3	Ushiro	Tsuki	
4	Tsuki	Guedan gaeshi	
5	Tsuki	Jodan gaeshi	
6	Shomen	Utikomi	Men Uti Nobu
7	Renzoku	Utikomi	
8	Men uti	Guedan gaeshi	
9	Men uti	Ushiro tsuki	
10	Gyaku yokomen	Ushiro tsuki	Katate Nobu
11	Katate	Guedan gaeshi	
12	Toona	Katate uti	
13	Katate	Hatinoji gaeshi	Hasso Nobu
14	Hasso	Gaeshi uti	
15	Hasso	Gaeshi tsuki	
16	Hasso	Gaeshi ushiro tsuki	
17	Hasso	Gaeshi ushiro uti	Nagare Nobu
18	Hasso	Gaeshi ushiro barai	
19	Hidari nagare / Migui nagare	Gaeshi uti	
20	Migui nagare / Hidari nagare	Gaeshi tsuki	