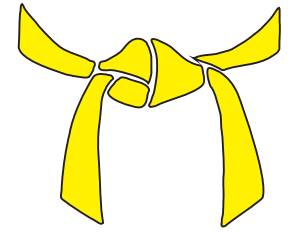


Tachi Waza – Kamae

5° Kyu - Amarela



60 dias de treino

- 1- Demonstração das técnicas Jô No Suburi de 01 a 10
- 2- Demonstração – Tenkan
- 3- Demonstração – Shikô
- 4- Demonstração – Ukemi
- 5- Ai Hanmi - Shomenuchi Ikkyo (omote/ura)
- 6- Ai Hanmi - Shomenuchi Iriminage
- 7- Gyaku Hanmi - Katatetori Shihonage (omote/ura)
- 8- Gyaku Hanmi - Ryotetori TENCHINAGE (omote/ura)
- 9- Ai Hanmi - Tsuki Kotegaeshi (tenkan)
- 10- Ai Hanmi - Ushiro Tekubitori Kotegaeshi (omote/ura)
- 11- Gyaku Hanmi - Morotetori Kokyunage (omote/ura)

Jo No Suburi (01 a 10)

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

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

Tsuki
Nobu

Men Uti
Nobu

Katate
Nobu

Hasso
Nobu

Nagare
Nobu