

GOKYO JU-JITSU DE 5º DAN -GODAN-	
KIHON Fundamentos	APLICAÇÕES DINÂMICAS DE GO-NO-SEN-WAZA
ATEMI WAZA Golpes	YAMA-TSUKII
UKE WAZA Bloqueio	KAKATE KUZURE-ASHI-BO-UKE
NAGE WAZA Projeções	YAMA- ARASHI DAKI-WAKARE HIKIKOMI-GAESHI
KATAME WAZA Controlos	TE- GATAME SANKAKU-GATAME SEOI-KANSETSU KIBIZU- KANSETSU
NE WAZA Chão.	TOKUI- WAZA
BUNKAI Aplicação	DEFESA CONTRA ARMAS DE FOGO
KATA Forma	<u>GOSHIN-JITSU-NO-KATA</u>
Tempo	5 ano

a)

KODOKAN GOSHIN JUTSU NO KATA
<p>FORMAS DE AUTODEFENSA.</p> <p>TOSHU-NO-BU (Defesa face a ataques sem armas).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. RYOTE-DORI: Agarrar as duas mãos. 2. HIDARI-ERI-DORI: Agarrar a lapela esquerda. 3. MIGI-ERI-DORI: Agarrar a lapela esquerda. 4. KATA-UDE-DORI: Agarrar um braço 5. USHIRO-ERI-DORI: Agarrar a parte posterior da lapela. 6. USHIRO-JIME: Hadaka-jime. 7. KAKAE-DORI: Abraçar por trás. 8. NANAME-UCHI: Golpe na diagonal. 9. AGO-TSUKI: Uppercut. 10. GAMMEN-TSUKI: Golpear a cara. 11. MAE-GERI: Pontapé frontal. 12. YOKO-GERI: Pontapé lateral. <p>BUKI-NO-BU (Defesa perante ataque armado).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. TSUKKAKE: Acometida. 2. CHOKU ZUKI: Ataque directo. 3. NANAME ZUKI: Ataque na diagonal. 4. FURI-AGE: Tremular para cima. 5. FURI-OROSHI: Golpe descendente.

6. MOROTE ZUKI: Acometida com as duas mãos.

7. SHOMEN ZUKE: Kenju no abdómen

8. KOSHI-GAMAE: Kenju na anca.

9. HAIMEN ZUKE: Kenju pelas costas.

Defesa contra agarres (distância curta). (de 1 a 7 de Toshu-no-bu)

Defesa contra golpe e pontapé (distância larga). (de 8 a 12 de Toshu-no-bu).

Defesa contra Tanto (de 1 a 3 de Buki-no-bu).

Defesa contra Tanjo (de 4 a 6 de Buki-no-bu).

Defesa contra Kenju (de 1 a 9 de Buki-no-bu).