

<b>GOKYO JU-JITSU DE 5° KYU -AMARELO-</b>	
<b>KIHON</b>  <b>Fundamentos</b>	<b>REI: ZA-REI</b> <b>RITSU-REI</b> <b>SIHSEI: SHIZEN-TAI</b> <b>JIGO-TAI</b> <b>SHIKO-DACHI</b> <b>ZENKUTSU-DACHI</b> <b>SEIZA</b> <b>SHINTAI: TSUGI-ASHI</b> <b>AYMI-ASHI</b> <b>TAI-SABAKI</b> <b>UKEMI: USHIRO</b> <b>YOKO</b> <b>MAE-MAWARI</b> <b>MAE</b> <b>KUMIKATA</b>
<b>ATEMI WAZA</b>  <b>Golpes</b>	<b>MAE-TUSUKI</b> <b>GYAKU-TUSUKI</b> <b>OI-TSUKI</b> <b>OI-GERI</b> <b>MAE-GERI</b>
<b>UKE WAZA</b>  <b>Bolqueio</b>	<b>GEDAN-BARAI</b> <b>SOTO-UKE</b> <b>UCHI-UKE</b>
<b>NAGE WAZA</b>  <b>Projecções</b>	<b>O-SOTO-OTOSHI</b> <b>UKI-GOSHI</b> <b>KOSHI-GURUMA</b>
<b>KATAME WAZA</b>  <b>Controlos</b>	<b>KOTE-GAESHI</b> <b>IKKIO</b> <b>WAKI-GATAME</b>
<b>NE WAZA</b>  <b>Chão</b>	<b>HON-KESA-GATAME</b> <b>KAMI-SHIHO-GATAME</b> <b>YOKO-SHIO-GATAME</b> <b>TATE-SHIO-GATAME</b>
<b>BUNKAI</b>  <b>Aplicação</b>	<b>MÃO A MÃO A 360°</b> <b>DEFESA EM 360°:</b> <b>EMPURROES</b> <b>AGARRÔES</b> <b>ESTRANGULAMENTOS</b>
<b>KATA</b> <b>Forma</b>	<a href="#"><u><b>TSUKI-JITSI-NO-KATA (a)</b></u></a>
<b>Tiempo</b>	<b>4 meses</b>

a)

## **TSUKI JITSU NO KATA**

### **DEFESA POR ATEMI DIRECTO DE PUNHO 360°**

**UKE: 8 Ataques de estrangulamentos com mão direita e esquerda pela frente, lado direito, costas e lado esquerdo, com ameaça de punho.**

**TORI: Defesa por Ateми directo de punho.**

**Observações: A resposta de Tori ( Ateми directo ) será livre.  
Uke não se colocará em guarda quando terminar os ataques.**