基一

AMAZONAS SHINSHUKAN

Kihon 01

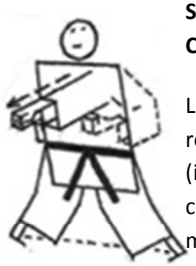
Desenhos: Clóvis Albuquerque
Arte Gráfica: Afremon Bragança

6º KYU – FAIXA AMARELA

o

Ken

基本



SEIKEN CHUDAN

Lento, com respiração (ibuki) e plena contração muscular

SEIKEN JODAN-ZUKI

Soco na altura do rosto

SEIKEN CHUDAN-ZUKI

Soco na altura do abdômen

SEIKEN GUEDAN-ZUKI

Soco abaixo do umbigo

SEIKEN JODAN MAWASHI-ZUKI

Soco circular no rosto

SEIKEN CHUDAN KAGUI-ZUKI

Soco com o braço flexionado

GUIAKEN JODAN URA--ZUKI

Soco no rosto com a palma da mão voltada para cima

GUIAKEN CHUDAN URA--ZUKI

Soco no abdômen com a palma da mão voltada para cima

TATEKEN CHUDAN--ZUKI

Soco com o Punho Vertical

URAKEN JODAN KOSSA-UCHI

Batida cruzada no rosto com a costa da mão

URAKEN CHUDAN KOSSA-UCHI

Batida cruzada no abdômen com a costa da mão

URAKEN JODAN SHOMEN-UCHI

Batida frontal com a costa da mão

基一一

TSUIKEN JODAN SHOMEN-UCHI

Golpe com o martelo da mão, para a frente, na altura da cabeça

TSUIKEN JODAN NANAMI-UCHI

Golpe com o martelo da mão, aplicado de fora para dentro na altura da cabeça

基本

Shuto

SHUTO JODAN SHOMEN-UCHI
Cutilada sobre a cabeça

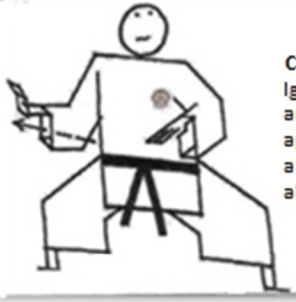
SHUTO JODAN NANAMI-UCHI
Cutilada transversal, de fora para dentro na altura do pescoço ou cabeça

SHUTO CHUDAN-UCHI
Igual a anterior, aplicada na altura das costelas

SHUTO JODAN KOSSA-UCHI
Cutilada cruzada na altura do pescoço

SHUTO CHUDAN KOSSA-UCHI
Igual a anterior, aplicada na altura das costelas

SHOTEI JODAN-ATE
Batida com a base da mão (palma) na altura do rosto



SHOTEI CHUDAN-ATE
Igual a anterior aplicada na altura do abdômen

SHOTEI GUEDAN-ATE
Igual a anterior aplicada no nível baixo

基本

Enpi

AGUE ENPI-ATE
Cotovelada ascendente

USHIRO ENPI-ATE
Cotovelada para trás

CHUDAN KOTE-UCHI
Golpe que envolve todo o antebraço (Naihanchi Shodan)

MAWASHI ENPI-ATE
Cotovelada circular

OTOSHI ENPI-ATE
Cotovelada para baixo

YOKO ENPI-ATE
Cotovelada para o lado

基本

Zuzuki

MAE ZUZUKI
Cabeçada
para a frente

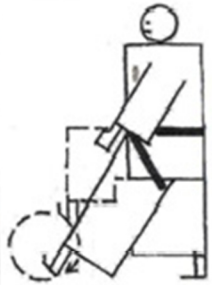
USHIRO ZUZUKI
Cabeçada
para trás

YOKO ZUZUKI
Cabeçada
para o lado

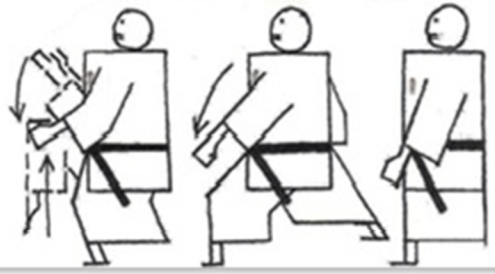
基本

Keri

USHIRO KAGATO GUEDAN GUERI
Golpe para trás com o calcanhar, puxando-o entre as pernas do adversário que segura pela costa

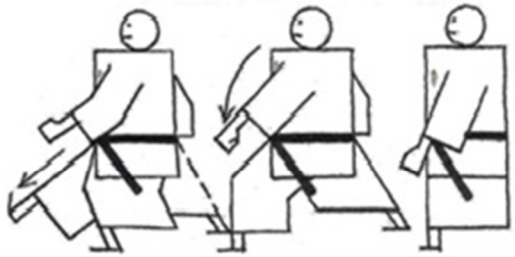


KAGATO MAE FUMIKOMI
Pisar com o calcanhar em adversário caído à frente

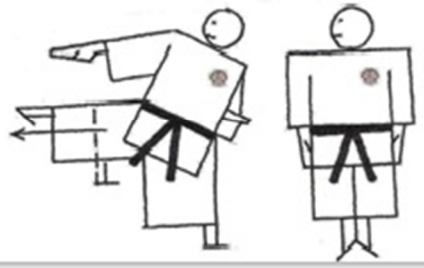


HIZA-GUERI
Joelhada

SOKUTO MAE FUMIKIRI
Golpe para a frente, com a faca do pé, na altura do joelho



SOKUTO YOKO KOSSA FUMIKIRI
Golpe cruzado com a faca do pé em adversário caído do lado oposto ao pé que ataca



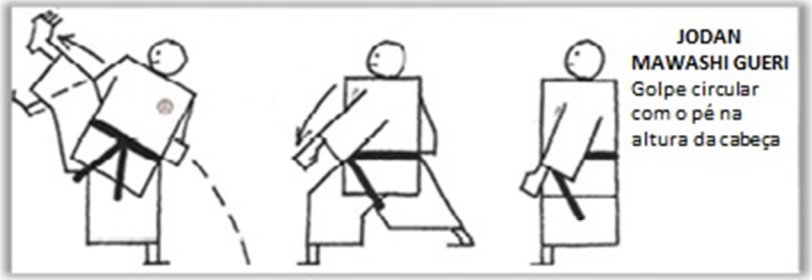
SOKUTO YOKO KEKOMI
Golpe penetrante aplicado com a faca do pé na altura do abdômen

SOKUTO YOKO KEAGUE
Golpe com a faca do pé na altura do pescoço

基一

MAE KEAGUE
Golpe aplicado com a parte inferior dianteira do pé (Koshi), na altura do rosto (ascendente)

CHUDAN MAWASHI GUERI
Golpe circular com o pé no abdômen



JODAN MAWASHI GUERI
Golpe circular com o pé na altura da cabeça

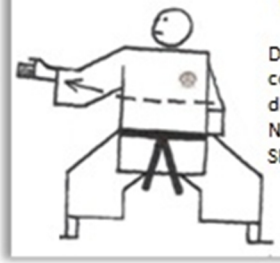
USHIRO GUERI
Golpe para trás com o calcanhar

基本

Uke

KEN JODAN AGUE-UKE
Defesa ascendente com o antebraço

SHUTO JODAN AGUE-UKE
Igual a anterior, com a mão aberta



URATE JODAN YOKO-UKE
Defesa com a costa da mão (1ª defesa do Naihanchi Shodan)

KEN JODAN JUJI-UKE
Defesa para a cabeça com os braços em **X**

SHUTO JODAN JUJI-UKE
Igual a anterior, com as mãos abertas

UCHI UDE CHUDAN SOTO-UKE
Defesa com a parte interna do antebraço, de dentro para fora

SOTO UDE CHUDAN UCHI-UKE
Defesa com a parte externa do antebraço, de fora para dentro

SHUTO CHUDAN SOTO-UKE
Defesa com a faca da mão, de dentro para fora

KEN GUEDAN BARAI
Defesa baixa, de dentro para fora com a mão fechada

SHUTO GUEDAN BARAI
Defesa baixa, de dentro para fora com a mão aberta

KEN CHUDAN YOKO-UKE GUEDAN BARAI
Defesa dupla. Um Guedan Barai junto com um Ken Chudan Soto-Uke (Kata Naihanchi Shodan)

AMAZONAS SHINSHUKAN