

其本



AMAZONAS SHINKUKAN



**Kihon 01**

Desenhos: Clóvis Albuquerque  
Arte Gráfica: Afremon Bragança

5º KYU - FAIXA LARANJA

其  
一

# Ken















<p>16</p>  <p><b>HANDAKEN JODAN-ZUKI</b> Golpe com os nós dos dedos (mão semifechada)</p>	<p>17</p>  <p><b>HANDAKEN CHUDAN-ZUKI</b> Igual a anterior sendo aplicada com a mão verticalmente, no abdômen</p>
--	--

其  
一

# Shuto



 <p><b>HAITO JODAN UCHI</b> Golpe transversal com a borda superior da mão ao nível da cabeça</p>	 <p><b>HAITO CHUDAN UCHI</b> Iguar a anterior, na altura do abdômen</p>	 <p><b>HAITO JODAN KOSSA UCHI</b> Golpe cruzado com a borda superior da mão ao nível da cabeça</p>	 <p><b>HAITO CHUDAN KOSSA-UCHI</b> Iguar a anterior no nível do abdômen</p>
 <p><b>SHUTO JODAN KIRIKOMI</b> Faca da mão batida de forma cortante e penetrante no pescoço</p>	 <p><b>SHUTO GUEDAN KIRIKOMI</b> Iguar a anterior aplicada no nível baixo</p>	 <p><b>SHUTO JODAN KOSSA KIRIKOMI</b> Golpe cruzado com a faca da mão, batida de forma cortante e penetrante no pescoço</p>	 <p><b>SHUTO GUEDAN KOSSA KIRIKOMI</b> Iguar a anterior aplicada no nível baixo</p>
 <p><b>JODAN NIHON NUKITE</b> Golpe aos olhos com dois dedos (indicador e médio)</p>	 <p><b>JODAN YONBON-NUKITE</b> Golpe com a mão em lança (quatro dedos) aplicado com a mão horizontal na garganta</p>	 <p><b>CHUDAN YONBON-NUKITE</b> Iguar a anterior, aplicado com a mão vertical ao nível do abdômen</p>	 <p><b>GUEDAN YONBON-NUKITE</b> Iguar a anterior, aplicada com a mão horizontal ao nível baixo</p>

其  
一





8

**TSUMASAKI-GUERI**  
Chute aplicado com o dedo maior do pé, em partes frágeis como costelas e testículos

11

**KAGATO KEAGUE**  
Golpe para a frente com o calcanhar, na altura do rosto

12

**MAE KERI HANASHI**  
Golpe com a planta do pé na altura do abdômen

15

**MIKAZUKI-GUERI**  
Golpe de pé, em semicírculo no nível das costelas (meio mawashi)

18

**URA KAGATO MAWASHI-GUERI**  
Golpe com o calcanhar, em contorno na altura da cabeça

21

**TOBI MAE-GUERI**  
Saltar e chutar para a frente

22

**TOBI YOKO-GUERI**  
Chute com a face do pé, saltando lateralmente

23

**TOBI MAWASHI-GUERI**  
Chute em círculo, saltando

其  
一



**TOBI YOKO-  
GUERI**  
Chute com a  
faca do pé,  
saltando  
lateralmente

其  
一

# Uke



**SHOTEI  
NANAMI  
OTOSHI-UKE**  
Defesa de  
cima para  
baixo com a  
palma da  
mão



**SHOTEI  
NANAMI  
AGUE-UKE**  
Defesa  
ascendente  
com a palma  
da mão



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



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



**URA SHUTO  
CHUDAN  
SOTO-UKE**  
Defesa com a  
borda  
anterior da  
mão, de  
dentro para  
fora



**SHOTEI  
CHUDAN  
OSSAE-UKE**  
Defesa para  
baixo, na  
altura média,  
mantendo  
preso o braço  
adversário



**SHOTEI  
CHUDAN  
YOKO BARAI-  
UKE**  
Defesa para o  
lado, na  
altura média  
com a palma  
da mão



**RYOSHUTO  
JODAN  
KAKIWAKI-UKE**  
Defesa dupla no  
nível alto,  
cruzando os  
braços na altura  
do peito e  
abrindo enquanto  
os ergue acima da  
cabeça



**RYOSHUTO  
GUEDAN  
KAKIWAKI-UKE**  
Defesa dupla no  
nível baixo,  
cruzando os braços  
na altura do peito  
e abrindo  
conforme o  
desenho.