

# FAIXA AMARELA (6° KYU)

**IDADE MÍNIMA:**

09 ANOS

**CARÊNCIA:**

06 MESES COMO FAIXA AZUL



## 1 - UKEMIS - (QUEDAS)

- USHIRO-UKEMI (2)
- MAE-UKEMI (2)
- YOKO-UKEMI (2)
- MAE-MAWARI-UKEMI

## 2 - REI-HO (SAUDAÇÃO)

- ZA-REI / RITSU-REI

## 3 - SHISEI (POSTURAS)

- SEIZA / AGURA
- SHIZEN-TAI / JIGO-TAI

## 4 - NAGE-WAZA (TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

- O-SOTO-GARI
- KOSHI-GURUMA
- O-UCHI-GARI
- IPPON-SEOI-NAGE
- O-GOSHI
- KO-SOTO-GAKE
- SEOI-NAGE

## 5 - OSAE-WAZA (TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÃO)

- HON-KESA-GATAME
- TATE-SHIHO-GATAME
- YOKO-SHIRO-GATAME
- KAMI-SHIRO-GATAME

## 6 - GENERALIDADES

## 7 - CONTAGEM (ATÉ 30)