

FAIXA LARANJA (4° KYU)

IDADE MÍNIMA:
11 ANOS

CARÊNCIA:
1 ANO COMO FAIXA AMARELA



**ESTUDAR PROGRAMA
DA FAIXA AMARELA +**

1 - TAI SABAKI (MOVIMENTAÇÃO)

- MIGUI-ASHI-MAE-SABAKI
- HIDARI-ASHI-MAE-SABAKI
- MIGUI-ASHI-MAE-MAWARI-SABAKI
- HIDARI-ASHI-MAE-MAWARI-SABAKI

2 - NAGE-WAZA (TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

- HARAI-GOSHI
- TAI-OTOSHI
- DE-ASHI-HARAI
- KO-UCHI-GARI

3 - OSAE-WAZA (TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÃO)

- KUZURE-KESA-GATAME
- MAKURA-KESA-GATAME

4 - KAESHI-WAZA (CONTRA-GOLPES)

- 3 TÉCNICAS

5 - RENRAKU-HENKA-WAZA (SEQUÊNCIA DE GOLPES)

- 3 TÉCNICAS