

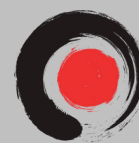
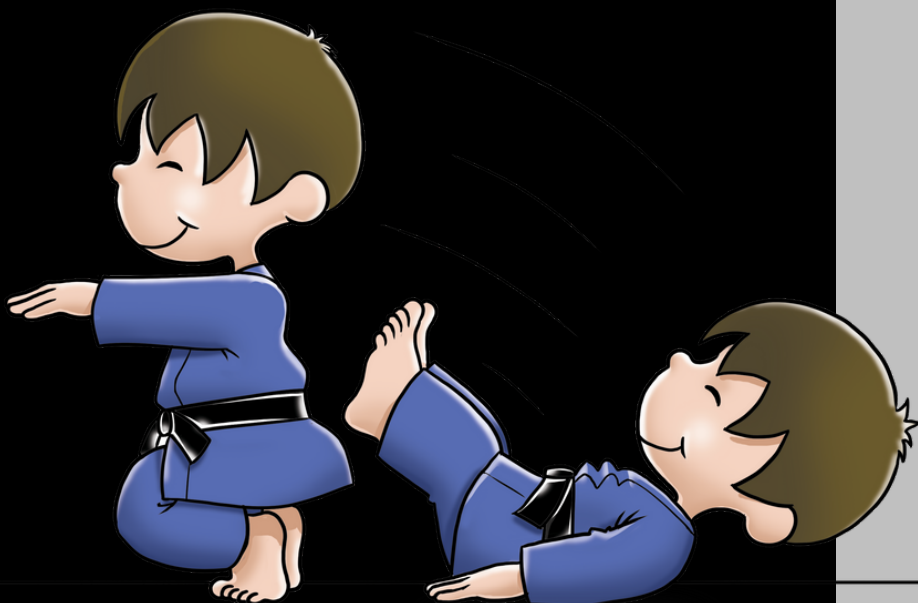
# FAIXA CINZA (10° KYU)

**IDADE MÍNIMA:**

05 ANOS

**CARÊNCIA:**

06 MESES COMO FAIXA BRANCA



## 1 - UKEMIS - (QUEDAS)

- USHIRO-UKEMI
- MAE-UKEMI (JOELHOS)
- MAE-MAWARI-UKEMI

## 2 - REI-HO (SAUDAÇÃO)

- ZA-REI
- RITSU-REI

## 3 - SHISEI (POSTURAS)

- SEIZA
- AGURA

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

- O-SOTO-GARI
- KOSHI-GURUMA
- O-UCHI-GARI

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

- HON-KESA-GATAME
- TATE-SHIHO-GATAME

## 6 - GENERALIDADES

## 7 - CONTAGEM (ATÉ 10)