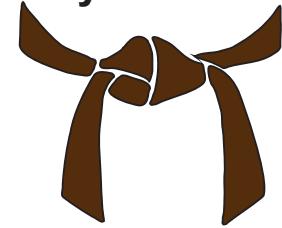


Tachi Waza – Kamae

1º Kyu - Marrom



300 dias de treino após 2º Kyu

1 - Demonstração das Técnicas de Tachitori de 01 a 10

2 - Demonstração de Técnicas do 5º, 4º, 3º e 2º Kyu (a escolha do Sensei)

Demonstrar no mínimo 5 Técnicas diferentes para cada ataque

3 - Katatori Menuchi – 5 Techniques

4 - Yokomenuchi – 5 Techniques

5 - Morotetori – 5 Techniques

6 - Shomenuchi – 5 Techniques

7 - Ryotetori – 5 Techniques

8 - Koshinage – 5 Techniques

Hanmi Handachi Waza

9 - Ushiro waza – 5 Techniques

10-Tanto tori

11-Jiyu waza e Randori (3 atacantes)

Tachitori (1 a 10)

| Nº | POSIÇÃO | ATAQUE |
|---|---------------|-------------------------------|
| TECNICA TACHITORI (tomada de espada) | | |
| 1 | Ai – hanmi | Ushiro kokyū – nage |
| 2 | Gyaku – hanmi | Kotegaeshi |
| 3 | Gyaku – hanmi | Iriminagae |
| 4 | Gyaku – hanmi | Ude – hishigui |
| 5 | Gyaku – hanmi | Hiji – ate mae kokyū – nage |
| 6 | Gyaku – hanmi | Shihara – dori |
| 7 | Ai – hanmi | Ago – ate ushiro kokyū – nage |
| 8 | Gyaku – hanmi | Mae kokyū – nage |
| 9 | Ai – hanmi | Daí - sankyo |
| 10 | Ai – hanmi | Daí – yonkyu |