



FAIXA AMARELA, 5º KYU

- 2-3 meses de treino (25-30 aulas) como faixa branca (6º kyu)
- Participar do exame de faixa amarela/graduação deve ser aprovada pelo instrutor
- Passaporte Hokutoryu é necessário

ETIQUETA

- Como se comportar no espaço de treinamento (Dojo)
- Como amarrar a faixa de Ju-Jutsu (obi) e como lidar com o kimono (Ju-Jutsugi)
- Como se comportar no dojo
- Como se comportar com outros alunos (Ju-Jutsuka) e instrutores (Sempai / Sensei)
- Como cumprimentar / saudação (rei) de pé e ajoelhado
- Meditação (Mokuso)

TÉCNICAS BÁSICAS

1. POSIÇÃO E MOVIMENTO

- esquerda / direita postura defensiva básica, as mãos abertas (hidari / migi hanmi kamae)
- se movendo para frente e para trás (tai sabaki)
- se voltando para o lado da postura básica (ambos os lados)
- girando para trás a partir da postura básica

2. QUEDAS

- rolando para a frente (mae-ukemi)
- cair de costas, suave
- rolar para trás (ushiro-ukemi)
- lateral / lateral, suave (yoko-ukemi)

3. DEFESAS (TÉCNICAS DE BOQUEIO)

- bloqueio para cima (de dentro para fora), altura da cabeça (Jodan Uchi Uke) para a frente, ambos os lados (da posição básica) ambos os lados e para trás (da posição básica)
- bloqueio superior com os dois braços, altura da cabeça (Morote Jodan Uke) ambos os lados
- bloqueio inferior (de fora para dentro), altura do quadril (Soto Uke Gedan) ambos os lados

4. TÉCNICAS DE SOCOS E CHUTES

- socos (Tsuki)
- como fazer punho de soco correto
- altura do peito (Tsuki, Chudan). Pés na posição natural
- soco em postura básica e com um pequeno passo, altura do peito (Oi Tsuki, Chudan)
- soco invertido, altura do peito (Gyaku-Tsuki, Chudan) a partir da postura básica e com o movimento
- chutes (Geri)
- reto / chute frontal (Mae Geri) a partir da postura básica e em movimento

TÉCNICAS 5º KYU JU-JUTSU

(defensor começa com os pés na postura natural)

1. ESCAPE A PARTIR DE UMA PEGADA NO PULSO

- segurando por cima dos pulsos, braços estendidos / frente a frente
- segurando os pulsos por baixo, braços dobrados / frente a frente
- segurando os pulsos por trás

2. ESCAPE DE ESTRANGULAMENTO

- de frente
- contra uma parede
- por trás

3. ESCAPE DE PEGADA NO CABELO

- frente

4. ESCAPE DE PEGADA NA JAQUETA

- escape para esquerda
- escape para a direita, bloqueando soco

5. ESCAPE DE ESTRANGULAMENTO NO SOLO

- saída a partir de uma posição montada

6. ESCAPE DE ABRAÇO DE URSO

- frente a frente (segurando sob os braços)
- por trás (segurando por baixo dos braços)

7. DEFESA CONTRA SOCO

- bloqueio superior (de dentro para fora), altura da cabeça (Jodan Uchi Uke) contra um Gyaku Tsuki

8. DEFESA CONTRA CHUTE

- defesa inferior (de fora para dentro), altura do quadril (Soto Uke Gedan) contra um chute frontal (Mae-Geri)

9. DEFESA CONTRA ATAQUE DE BASTÃO

- bloqueio superior com os dois braços, altura da cabeça (Morote Jodan Uke) contra um golpe com um passo
- bloqueio superior com os dois braços, altura da cabeça (Morote Jodan Uke) contra um golpe com as costas da mão com um passo