



## FAIXA AZUL, 2º KYU

- Pelo menos 12 meses de treino como faixa verde(3º kyu)
- Pelo menos 110 aulas como faixa verde(3º kyu)
- Participação no exame de faixa azul - graduação deve ser aprovada pelo instrutor
- Passaporte Hokutoryu é necessário
- Participar de pelo menos 05 (cinco) eventos da Hokutoryu

### ETIQUETA

- Comportamento adequado e Bom conhecimento dos costumes do Ju-Jutsu
- Lealdade ao Sistema Hokutoryu, Bom Espírito Hokutoryu, Caráter e Coragem

### TÉCNICAS BÁSICAS

#### 1. TÉCNICAS DE SOCO E CHUTE

- |   |   |
|---|---|
| - Socos                                     | - Chutes  |
| Anteriores (faixa amarela, laranja e verde) | Anteriores (faixa amarela, laranja e verde)       |
| uppercut (kagi-tsuki)                       | Chute para Trás com gancho (uramawashi geri)      |
| punho para baixo (tetsui)                   | Chute com calcanhar (kakato geri)                 |
| palma da mão inferior (teisho)              | Chute de fora para dentro (ushiro mikatsuki-geri) |

#### 2. TÉCNICAS COMBINADAS

1. oi-tsuki – mawashi-geri – gyaku-tsuki - kagi-tsuki
2. sokuto-geri – gyaku-tsuki – mawashi-tsuki - uramawashi-geri – ushiro mikatsuki-geri
3. mae-geri – mawashi-geri (usando a mesma perna sem retornar)

#### 3. TÉCNICAS DE PROJEÇÃO (NAGE WAZA)

- as anteriores (faixa laranja e verde)
- ganchos internos direita e esqueda (o-uchi-gari, ko-uchi-gari)
- queda pelo ombro (ipponin seoi-nage)
- projeção pelo estomago(tomoe-naqe)
- queda para trás (ura-nage)
- varredura pelo tornozelo (Sasae-tsuri-komi-ashi)
- projeção do corpo, lado esquerdo (tai-otoshi hidari)

#### 4.TÉCNICA DE PROJEÇÃO COMBINADAS

- o-uchi-gari - ko-uchi-gari
- o-soto-gari - ura-nage
- So-uchi-gari – tomoe-nage

#### 5.TÉCNICA DE SOLO

- Kata Gatame
- Kata Juji Jime

#### 6. TÉCNICAS PARA CONDUÇÃO

- chave de pulso (sozinho ou com um parceiro)
- condução pelo pescoço (estrangulamento)

#### 7. TÉCNICAS DE DEFESA COM BASTÃO

- contra um ataque direto: bloqueio (ambos os lados) e soco invertido com um bastão
- contra ataque para baixo: bloqueio e soco invertido com bastão

## TÉCNICAS 2º KYU JU-JUTSU

#### 1. ESCAPE DE PULSO PRESO

- frente a frente: faca da mão (shuto), queda pelo ombro (ippon seoi nage) + chave 11
- por trás: escape, chute frontal (mae-geri), chute com calcanhar (Kakato-geri) + bloquear 12

#### 2. ESCAPE DE UM ESTRANGULAMENTO

- frente a frente: uppercut (kagi-tsuki) com um passo, queda pelo ombro (ippon seoi-nage) + bloquear 11
- por trás: escape, queda para trás (ura-nage) + um soco
- de lado: bloqueio cruzado (sotouke), mão de faca (shuto), gancho interno (o-uchi-gari) + um chute
- escapar de um segurada na cabeça (gravata): um soco, queda para trás (ura-nage) + um soco
- escapar de um estrangulamento (tate hishigi): giro, chave de ombro
- estrangulamento por trás: punho para trás (uraken), bater com a cabeça, perna de impulso + um soco

#### 3. ESCAPE DE PEGADA NA JAQUETA

- segurar por trás: costas do punho (uraken) + queda para trás (ura nage) + chute

#### 4. ESCAPE DE ABRAÇO DE URSO

- frente a frente (na parte superior dos braços): joelhada (hiza-geri), ganchos na perna (o uchi gari) + chute
- de lado: bater com a cabeça + queda pelo ombro (ippn seoi nage) + chave 11

#### 5. DEFESA NO SOLO

- adversário de lado: virar para o lado + bloqueio do cotovelo com um joelho
- adversário por cima: entrelace as pernas nas orelhas, gire de um soco + kata juji jime

#### 6. DEFESA CONTRA SOCO

- contra um soco cruzado: bloqueio do lado de fora, a altura da cabeça (jodan soto uke)+ faca da mão (shuto) + queda por ganchos (o uchi gari) + chute
- contra um soco cruzado: bloqueio do lado de fora, a altura da cabeça (jodan soto uke)+ faca da mão (shuto) + queda por ganchos (o uchi gari) + chute
- contra um soco cruzado: bloqueio do lado de fora, a altura da cabeça (jodan soto uke)+ uppercut (kagi-tsuki)+ queda pelo ombro (ippon seoi nage) + bloqueio 11
- contra um soco cruzado: bloqueio do lado de fora, a altura da cabeça (jodan soto uke)+ faca da mão (shuto) + projeção pelo estomago (tomoe nage) + um soco
- contra um soco cruzado: bloqueio do lado de fora, a altura da cabeça (jodan soto uke)+ uppercut (kagi-tsuki)+ queda de costas (ura nage) + soco

#### 7. DEFESA CONTRA CHUTE

- contra um chute frontal: defesa para fora inferior (gedan uchiuke), varrer + um soco
- contra um chute circular frontal : defesa para fora inferior (gedan uchiuke), varredura pelo tornozelo (sasae-tsuri-komi-ashi) + um chute

#### 8. DEFESA CONTRA ATAQUE DE BASTÃO

- contra um ataque frontal com um passo: defesa com duas mãos, altura da cabeça (morote jodanuke) + joelhada (hiza-geri)
- contra um ataque frontal com um passo: bloqueio superior, na altura da cabeça (jodan uchiuke), projeção pelo estomago (tomoe-nage) + soco
- contra um ataque frontal com um passo: bloqueio superior, na altura da cabeça (jodan uchiuke) + varredura pelo tornozelo (sasae-tsuri-komi-ashi)+um chute
- contra um ataque de cima para baixo com passo: bloqueio superior, altura da cabeça (jodan uchiuke) + Queda pelo ombro (ippon seoi nage) + bloqueio 1

#### 9. DEFESA CONTRA FACA

- contra um ataque de baixo pra cima com um passo: bloqueio com o braço direito, altura do peito (sotouke chudan), torção depulso, chute frontal (mae-geri), chute com calcanhar (Kakato-geri) + bloqueio 12

#### 10. DEFESA CONTRA PISTOLA

- pelo lado esquerdo: bloqueio com chave de dedo

#### 11. JU-JUTSU SPARRING (JU-JUTSU RANDORI)

#### 12. HOKUTORYU FIGHT