



FAIXA LARANJA, 4º KYU

- Pelo menos 6 meses de treino como faixa amarela (5º kyu)
- Pelo menos 40 aulas como faixa amarela (5º kyu)
- Participar do exame de faixa laranja / graduação deve ser aprovada pelo instrutor
- Passaporte Hokutoryu é necessário

ETIQUETA

- Bom comportamento e boas maneiras, etiqueta para com o Ju-Jutsu
- Lealdade para com o instrutor, para o clube/academia e para com o Ju-Jutsu

TÉCNICAS BÁSICAS

1. QUEDAS (UKEMIS)

- | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| - Para a Frente | - Para trás | - Lateral |
| Anteriores (faixa amarela) | Anteriores (faixa amarela) | Anteriores (faixa amarela) |
| Rolando com uma pancada | Rolando com uma pancada | Com uma pancada |
| Caindo com uma pancada | | |

2. TÉCNICAS DE SOCO (TSUKI WAZA)

- os anteriores (faixa amarela)
- cotovelo (empi)
- faca mão (shuto)

3. TÉCNICA DE CHUTES (GERI WAZA)

- os anteriores (faixa amarela)
- chute com o joelho (chudan hiza-geri)
- chute semi circular (chudan mawashi-geri)
- chute lateral no joelho (fumikomi sokuto-geri) e para os lados (fumikomi yoko-geri)

4. TÉCNICA DE DEFESAS (UKE WAZA)

- os anteriores (faixa amarela)
- bloqueio superior cruz dentro (de fora para dentro), altura da cabeça (jodan soto uke)
- bloqueio inferior (de dentro para fora), altura do quadril (gedan uchi uke)
- cabeça / para cima subindo bloqueio (jodan uke)

5. TÉCNICAS MISTAS (KANSETZU WAZA)

- primeiro bloqueio articular (Ikkyu) e segundo fechamento comum (Nikkyu)
- bloqueio de pulso (kotegaeshi)

6. TÉCNICAS DE PROJEÇÃO (NAGE WAZA)

- projeção pelo lado de fora (o-soto-otoshi)
- projeção pelo cotovelo (hiki-otoshi)

TÉCNICAS 4º KYU JU-JUTSU

(defensor começa com os pés na postura natural)

1. ESCAPE DE PULSO PRESO

- frente a frente: primeiro bloqueio articular (Ikkyu) + chave 2
- frente a frente, espera transversal (direita para a direita): bloqueio de pulso (kotegaeshi) + chave 1
- por trás: pulso segurado (kotegaeshi) + chave 4

2. ESCAPE DE UM ESTRANGULAMENTO

- frente a frente: primeiro bloqueio articular (Ikkyu) + chave 2
- por trás: primeiro bloqueio articular (Ikkyu) + chave 2
- hadaka gime / mata leão: queda por fora (o-soto-otoshi) + chave 1

3. ESCAPE DE PEGADA NO CABELO

- frente a frente: escape, primeiro bloqueio articular (Ikkyu) + chave 2

4. ESCAPE DE PEGADA NA JAQUETA

- segurar com ambas as mãos: escape, segundo bloqueio articular (Nikkyu) + chave 2
- segurar com a mão direita, soco com a mão esquerda: do lado de fora do bloqueio, altura da cabeça (jodan uchi uke), mão de faca (shuto), primeiro bloqueio articular (Ikkyu) + bloqueio 2

5. DEFESA NO SOLO

- queda pelo tornozelo (adversário com um pé esquerdo na frente)
- estrangulamento no chão, sobre a cabeça
- entre as pernas, agarrar com a mão esquerda, empurrar com a mão direita

6. ESCAPE DE ABRAÇO DE URSO

- frente a frente (na parte superior dos braços): queda por fora (o-soto-otoshi) + chave 1
- por trás (na parte superior dos braços): reverter primeiro bloqueio articular (Ikkyu) + chave 5

7. DEFESA CONTRA SOCO

- contra um soco cruzado: bloqueio do lado de fora, altura da cabeça (jodan uchi uke), queda para o lado de fora (o-soto-otoshi) + chave 1

8. DEFESA CONTRA CHUTE

- contra um chute frontal: bloqueio inferior de fora pra dentro, altura do quadril (gedan uchi uke)

9. DEFESA CONTRA ATAQUE DE BASTÃO

- contra um ataque golpeia com um passo: bloqueio superior com os dois braços, na altura da cabeça (morote jodan uke), queda de cotovelo (hiki-otoshi) + chave 1
- contra um ataque com as costas da mão: bloqueio superior com os dois braços, na altura da cabeça (morote jodan uke), primeiro bloqueio articular (Ikkyu) + chave 2
- contra um ataque de cima para baixo com um passo a frente: bloqueio na altura da cabeça (jodan uke), primeiro bloqueio articular (Ikkyu) + chave 2

10. DEFESA CONTRA FACA

- contra um ataque direto com um passo: da esquerda para dentro cruzado, altura do peito (sotouke chudan), bloqueio de pulso (kotegaeshi) + chave 4
- contra um ataque de cima para baixo com um passo: bloqueio de pulso (kotegaeshi) + chave 1

SPARRING / COMBATE (RANDORI)

1. JU-JUTSU SPARRING (JU-JUTSU RANDORI)
2. Luta de Chão (Light Contact)
3. Luta com Socos e Chutes (Light Contact)