



FAIXA MARROM, 1º KYU

- Pelo menos 12 meses de treino como faixa azul (2º kyu)
- Pelo menos 110 aulas como faixa azul (2º kyu)
- Participação no exame de faixa marrom - graduação deve ser aprovada pelo instrutor
- Passaporte Hokutoryu é necessário
- Participar de pelo menos 05 (cinco) eventos da Hokutoryu como faixa Azul
- Experiência como instrutor auxiliar

TÉCNICAS BÁSICAS

1. TÉCNICAS DE SOCO E CHUTE

Socos (tsukis)

- Todos os anteriores (da faixa amarela até a azul) + em movimento

Chutes (geris)

- Todos os anteriores (da faixa amarela até a azul) + em movimento

2. TÉCNICAS COMBINADAS CHUTES E SOCOS

- utilizando todos os socos e chutes básicos, enquanto lutam sombra

3. TÉCNICAS DE PROJEÇÃO (NAGE WAZA)

- uchi-mata
- ashi-guruma
- kata-guruma
- soto-makikomi
- hidari-kubi nage
- hidari o-goshi
- hidari harai-goshi

4. TÉCNICA DE PROJEÇÃO COMBINADAS

- o-uchi-gari - uchi-mata
- hiza-guruma - ashi-guruma
- todas as quedas anteriores (de laranja a faixa azul) rápido, durante o movimento

5. TÉCNICA DE SOLO

- ude-garami
- hadaka-jime
- uke tai-sabaki + juji-gatame
- sankaku-jime
- okurier-jime

TÉCNICAS 1º KYU JU-JUTSU

1. ESCAPE DE PULSO PRESO

- frente a frente: mae-geri + ashi-guruma + hadaka-jime
- por trás: ushiro-geri + teisho + makikomi + juji-gatame

2. ESCAPE DE UMA PEGADA NELSON

- fuga, faca mão, queda + chute

3. ESCAPE DE ESTRANGULAMENTO

- frente a frente: teisho + kata guruma + juji-gatame
- de costas: empi + ashi guruma + hadaka-jime

4. ESCAPE DE PEGADA NA JAQUETA

- segurar com a mão direita e um soco com uma mão esquerda: jodan uchiuke + teisho + soto-makikomi + juji-gatame

5. ESCAPE DE ABRAÇO DE URSO

- frente a frente: hiza-geri + uchi-mata + ude-garame
- de lado: bater com a cabeça, + makikomi + juji-gatame

5. DEFESA NO SOLO

- defesa contra chave de braço
- defesa contra estrangulamentos

6. DEFESA CONTRA SOCO

- contra um gancho: jodan sotouke + uraken + uchi-mata + ude garame
- contra um gancho: jodan sotouke + uraken+ ashi-guruma + hadaka-jime
- contra um gancho: jodan uchiuke + empi com um passo + kata-guruma + juji-gatame
- contra um gancho: jodan uchiuke + mae-geri + soto-makikomi + juji-gatame

7. DEFESA CONTRA CHUTE

- contra um chute costas: gedan uchiuke + varredura por dentro + chute

8. DEFESA CONTRA ATAQUE DE BASTÃO

- contra um ataque pela frente com um passo: jodan uchiuke + teisho + soto-makikomi + juji-gatame
- contra um ataque para baixo com um passo: jodanuke + empi com um passo + kata-guruma + juji-gatame

9. DEFESA CONTRA FACA

- contra um ataque cortante: morote jodanuke + kotegateme

10. ESCAPE USANDO BASTÃO

- pressão nos pontos de atemi

11. QUEDA COM UMA MÃO APENAS

- quatro quedas diferentes usando apenas uma das mãos (lado direito e esquerdo)

12. JU-JUTSU SPARRING (JU-JUTSU RANDORI)

13. HOKUTORYU FIGHT