

Treino na Praia – 06 de Junho de 2026 (Sábado às 15h)



Programação do treino:

1. Bem-vindo aos participantes:
 - 1.1. Cumprimentos iniciais;
 - 1.2. Palavras do Sensei Mitsuhide Shinzato;
2. Treino:
 - 2.1. Ginástica Shinshukan até ginástica de pescoço, contagem reduzida;
 - 2.2. Kime waza: Preparar recuando pé (D) em fudo dachi, ken chudan gamae, ken chudan gyaku zuki em zenkutsu dachi no mesmo lugar e preparar em ken chudan gamae em fudo dachi, 5 vezes cada lado, todos com kiai;
 - 2.3. Kihon-6 Resumido – Base de Ataque, Defesa e Contra-ataque:

Kamaete (preparar):

- Ataques jyodan: Recuar pé (D) em zenkutsu dachi, ken/shuto guedan gamae;
- Ataques chudan: Recuar pé (D) em fudo dachi, ken chudan gamae;
- Ataques guedan: Recuar pé (D) em fudo dachi, ken/shuto guedan gamae;

Jyodan:

- 2.3.1. Ataque: avançar em zenkutsu dachi ken jyodan oi zuki
Defesa: recuar em zenkutsu dachi ken jyodan ague uke
Contra-ataque: parado, ken chudan gyaku zuki
- 2.3.2. Ataque: avançar em zenkutsu dachi shuto jyodan nanami uchi
Defesa: recuar em zenkutsu dachi shuto jyodan ague uke
Contra-ataque: parado, yonbon nukite chudan
- 2.3.3. Ataque: avançar em zenkutsu dachi ken jyodan oi zuki
Defesa: recuar em zenkutsu dachi shotei nanami otoshi uke
Contra-ataque: parado, shuto jyodan nanami uchi
- 2.3.4. Ataque: avançar em zenkutsu dachi ken jyodan oi zuki
Defesa: recuar em zenkutsu dachi shotei nanami ague uke
Contra-ataque: parado, ken chudan gyaku zuki

Chudan:

- 2.3.5. Ataque: avançar em fudo dachi ken chudan oi zuki
Defesa: recuar em fudo dachi ken chudan soto uke
Contra-ataque: parado, urazuki jyodan com a mesma mão da defesa em fudo dachi e ken chudan gyaku zuki em zenkutsu dachi com outra mão
- 2.3.6. Ataque: avançar em fudo dachi ken chudan oi zuki
Defesa: recuar em fudo dachi ken chudan uchi uke
Contra-ataque: parado, uraken jyodan uchi com a mesma mão da defesa em fudo dachi e ken chudan gyaku zuki em zenkutsu dachi com outra mão
- 2.3.7. Ataque: avançar em fudo dachi ken chudan oi zuki
Defesa: recuar em fudo dachi shotei ossae uke
Contra-ataque: parado, barate uchi em zenkutsu dachi
- 2.3.8. Ataque: avançar em fudo dachi ken chudan oi zuki
Defesa: recuar em fudo dachi shotei yoko barai
Contra-ataque: parado, ken chudan gyaku zuki em zenkutsu dachi

Guedan:

- 2.3.9. Ataque: avançar em fudo dachi ken guedan oi zuki
Defesa: recuar em fudo dachi ken guedan barai
Contra-ataque: parado, ken jyodan com a mesma mão da defesa em fudo dachi e ken chudan gyaku zuki em zenkutsu dachi com outra mão
- 2.3.10. Ataque: avançar em fudo dachi yonbon nukite guedan
Defesa: recuar em fudo dachi shuto guedan barai
Contra-ataque: parado, yonbon nukite jyodan em zenkutsu dachi

2.4. Kata Naihanchi Shodan;

2.5. Kobudo: Kata de Bo: Ufugusuku no Kun;

2.6. Kobudo: Kata de Nunchaku: Maezato no Nunchaku;

2.7. Demonstração de Karate e Kobudo;

2.7.1. Karate: equipe Muguen Kan;

2.7.2. Kobudo: Equipe feminina – Kata Nicho Sai;

2.8. Kata Fukyu Gata Ichi;

3. Corrida na praia;

4. Encerramento:

4.1. Cumprimentos finais.

Orientações Gerais:

1. Chegar às 14h30 no local do treino;
2. Aqueles que participarão do treino de Karate e Kobudo, ir de Kobudogui com faixa de Kobudo. Poderão participar das apresentações de Karate e de Kobudo com Kobudogui;
3. Participantes de Kobudo devem levar somente Bo e Nunchaku;
4. Recomenda-se ir vestido de karategui/kobudogui, pois não há lugar para troca de roupa;

Sensei Mitsuhide Shinzato