

# 天人館

(Tenjinkan 1th Kyu)

## 1. ( TORITE KIHON GATA V)

- 1. a) ONI KUDAKI OMOTE
- 1. b) ONI KUDAKI URA
- 1. c) MUSO DORI
- 1. d) OHGYAKU

## 2. ( SUTEMI WAZA KIHON GATA)

- 2. a) SUI RYU
- 2. b) YOKO SHIHO NAGARE ( MAE, HIDARI, MIGI, USHIRO)
- 2. c) TEMAKURA

## 3. ( SUTEMI WAZA KIHON GATA)

- 3. a) HON JIME
- 3. b) GYAKU JIME
- 3. c) SANKAKU JIME

## 4. ( SHIME HODOKI - HON JIME/GYAKU JIME)

- 4. a) HOSHI DORI NAGE
- 4. b) GYAKU ZEOI NAGE
- 4. c) TEMAKURA NAGE
- 4. d) WAKI JIME NAGE
- 4. e) ZUDORI NAGE ( SAN KAKU JIME )

## ( BOJUTSU III )

- 1. a) ARASHI NO KATA ( A TEMPESTADE )
- 1. b) WAKI SHIME

*Dois minutos de shinaijutsu*

*Dois minutos 1 CONTRA 1 impacto com luvas*

*Dois minutos 3 CONTRA 1 sem protecção*

先生 ネルソン