

天人館

(Tenjinkan 2th Kyu)

1. (KEI HAPPO WAZA ROPPO)

1. a) KOE KERI COM SOKUSHI
1. b) YOKO TEKEORI COM SOKUYAKU
1. c) KOBURA COM SOKUGYAKU
1. d) HIZA URA KINZETSU GERI COM SOKUSHI
1. e) MUKOZUNE COM SOKUYAKU
1. f) KURUBUSHI COM KURUBUSHI
1. g) SOKKO FUMIORI COM KAKATO
1. h) USHIRO MIKKI NASAI GERI COM SOKUYAKU GERI

2. (TORITE KIHON GATA IV)

1. KYOUKYAKU (AMBAS AS PERNAS)
 1. a) MAE/YOKO/USHIRO
2. KARADA NARADEHA HEIKA (AGARRAR O CORPO SEM OS BRAÇOS)
 2. a) MAE
 3. b) YOKO
 3. c) USHIRO
3. KARADA MOTTE HEIKA (AGARRAR O CORPO COM OS BRAÇOS)
 3. a) MAE
 3. b) YOKO
 3. c) USHIRO
4. OSAE KOMI (CONTROLAR NO CHÃO)
 4. a) SOKUBU (DE LADO)
 4. b) ZENSHIN (DE CIMA)
 4. c) USHIRO (DE COSTAS)

(HANBOJUTSU III)

1. a) SOSHOU NO KATA (QUEBRAR EM DOIS)
3. b) SOKKO KURISHIMI

Dois minutos de shinaijutsu

Dois minutos 1 CONTRA 1 impacto com luvas

Dois minutos 2 CONTRA 1 sem protecção

先生 ネルソン