

天人館

(Tenjinkan 3th Kyu)

1. (KEN KAMAE TO YOHO)

- 1. a) SHUKO KEN
- 1. b) TSUI KEN
- 1. c) SHINSHIN KEN
- 1. d) KO KEN
- 1. e) SHITO KEN
- 1. f) HAPPA KEN
- 1. g) KIKAKU KEN
- 1. h) UNERI KEN
- 1. i) OHSU
- 1. j) SOSHU
- 1. k) SHUKI KEN
- 1. l) TAI KEN
- 1. m) SHIKEN

2. (TORITE KIHON GATA IV)

1. GANSEKI

- 1. a) GANSEKI NAGE
- 1. b) GANSEKI OTOSHI
- 1. c) GANSEKI ORI

2. GOJA DORI/ MUSHA DORI

3. TAKE ORI

- 3. a) OMOTE TAKE ORI
- 3. b) URA TAKE ORI

4. ZEOI NAGE

- 4. a) KATA UDE
- 4. b) RYO UDE

(BOJUTSU II)

- 1. a) SESSHOU NO KATA (DESTRUIR A VIDA)
- 3. b) KOTE OTOSHI

Dois minutos de shinaijutsu

Dois minutos impacto com luvas

Dois minutos sem protecção

先生 ネルソン