

天人館

(Tenjinkan 5th Kyu)

1. (DAKEN KIHON III)

- 1. a) FUDO KEN
- 1. b) RYU KEN
- 1. d) SHITAN KEN
- 1. e) SUI KEN
- 1. f) CHIN KEN
- 1. g) SHIHAN KEN
- 1. h) SHAKKO KEN
- 1. i) SOKKI KEN
- 1. j) SOKKO KEN

2. (TORITE KIHON GATA III)

- 2. a) OMOTE GYAKU KIMEWAZA ROPPO
- 2. b) URA GYAKU KIMEWAZA ROPPO

3. (HANBOJUTSU II)

- 3. a) Sumiyaka (velocidade)
- 3. b) yahazu gake
- 3. c) oyakogoroshi

Dois minutos de shinaijutsu

Dois minutos impacto com luvas

Dois minutos sem protecções

先生 ネルソン