

天人館

(Tenjinkan 6th Kyu)

1. (DAKEN KIHON III)

- 1. a) HICHO NO KATA
- 1. b) JUMONJI NO KATA

2. (TORITE KIHON GATA II)

- 2. a) OYA GOROSHI
- 2. b) KO GOROSHI

3. (HENKA KERI KIHONI)

- 3. a) NAISAI ASHI URA GERI
- 3. b) GAISAI KATATO GERI
- 3. c) KINTEKI SOKUSHI GERI
- 3. d) HAPPO RENZOKU GERI

4. (TEHODOKI II)

- 4. a) UCHI MAWASHI
- 4. b) SOTO MAWASHI
- 4. c) HIJI GYAKU DORI
- 4. d) HOSHI JIME

5. (BOJUTSU)

- 5. a) HYOUKYO (diabo possuido)
- 5. b) MEN UCHI
- 5. c) KOTE UCHI

Dois minutos impacto com luvas

Dois minutos sem protecção

先生 ネルソン