

# 天人館

(Tenjinkan 7th Kyu)

## 1. ( TORITE KIHON GATA I )

1. a) OMOTE KOTE GYAKU

1. b) URA KOTE GYAKU

## 2. ( TEHODOKI I - kata te)

2. a) UCHI MAWASHI DORI

2. b) SOTO MAWASHI DORI

2. c) YAHAZU GAKE

## 3. ( TEHODOKI I - gyaku te)

3. a) KAKAE HIJI DORI

3. b) ITAMI HAZUSHI

3. c) UCHI MAWASHI HAZUSHI

## 4. ( TEHODOKI I - moro te)

4. a) UCHI MAWASHI DORI

4. b) SOTO MAWASHI DORI

4. c) NAKAHIKI

## 5. ( TEHODOKI I - ryo te)

5. a) SAYU MAWASHI

5. b) OGAMI DORI

5. c) SHUKO UCHI ATE-DORI

## 6. ( KENJUTSU)

6. a) SHIMEKIRI NO KATA (morte)

6. b) Kote uchi

*Dois minutos impacto com luvas*

*Dois minutos sem protecção*