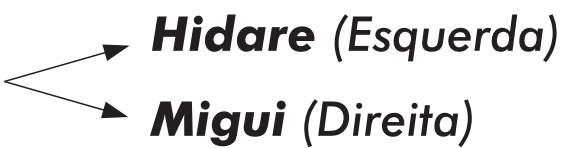


7° kyu 30 aulas

1° - kamae - Posição Inicial 
Hidare (Esquerda)
Migui (Direita)

2° - Tenkai Ashi - Girar corpo pelos pés
Girar  *Pé*

3° - Goho Tenkan - Girar corpo como compasso
Eixo  *Girar*

4° - Irimi Tenkan - Avança a perna e gira
Avançar  *Girar*

Suwari Waza - Técnica de chão

5° - Suwari Waza - Irimi Tenkan
Avançar  *Girar*

6° - Suwari Waza - Zempo Irimi Tenkan
Se colocar no chão sem bater o corpo  *Avançar* *Girar*

7° - Shiko - Caminhar de Joelhos

UKEMIS

- **MAE KAITEN UKEMI**

↘ Frente ↘ Rodar ↘ Cair e Levantar

- **MAE KAITEN UKEMI HENKA WAZA**

↘ Frente ↘ Rodar ↘ Cair e Levantar ↘ Variação

- **USHIRO UKEMI**

↘ Atrás ↘ Cair e Levantar

- **USHIRO KAITEN UKEMI**

↘ Atrás ↘ Rodar ↘ Cair e Levantar

- **USHIRO KAITEN UKEMI HENKA WAZA**

↘ Atrás ↘ Rodar ↘ Cair e Levantar ↘ Variação

- **YOKO UKEMI** (CAIR DE LADO PULANDO)

↘ Lado ↘ Cair e Levantar

- **YOKO KAITEN UKEMI**

↘ Lado ↘ Girar ↘ Cair e Levantar

- **YOKO KAITEN UKEMI HENKA WAZA**

↘ Lado ↘ Girar ↘ Cair e Levantar ↘ Variação

- **ZEMPO MAE UKEMI**

↘ Se colocar no chão sem bater o corpo ↘ Frente ↘ Cair e Levantar





Katate dori (Gyaku hamni)



Aihanmi katate dori



Ryote dori



Moro te dori



Kata dori



Ryokata dori



Muna dori



Kata dori men uchi



Shomen uchi



Yokomen uchi



Chudan tsuki



Jodan tsuki



Mae geri



Ushiro ryote dori



Ushiro ryohiji dori



Ushiro ryokata dori



Ushiro eri dori



Ushiro katate dori kubi shime