



BASES

1

HEISOKU DACHI

MUSUBI DACHI

HEIKO DACHI

KIBA DACHI

ZENKUTSU DACHI

KOKUTSU DACHI

KIHON

2

OI ZUKI

MAE
GUERI

AGUE UKE

GYACO
ZUKI

MAWASHI
GUERI

SOTO UKE

KATA

3

HEIAN SHODAN

UTHI UKE

GUEDAN
BARAI

KUMITE

4

IPON KUMITE

SHUTO UKE

FÍSICO/TEÓRICO

5/6

10 FLEXÕES

10 ABDOMINAIS

QUAL A SUA LUTA?

QUAL O ESTILO?

01 - DOJO KUM PORT.

01 DOJO KUN JAPONES

O PROPÓSITO

Zenkutsu Dachi

kokutsu Dachi