



# Do Centro Ao Movimento

Espaço Cultural em Artes Marciais  
e Autoconhecimento

Série para exame

## 3° Kyu

Swari waza shomen uti dai sankyo omote

Swari waza shomen uti dai sankyo ura

Swari waza katadori dai yonkyo omote

Swari waza katadori dai yonkyo ura

Yokomen uti kirioroshi shiro nague omote

Yokomen uti kirikaeshi shiro nague ura

Yokomen uti kirikaeshi irimi nague omote

Yokomen uti kirioroshi irimi nague ura

Muna tori dai nikyo omote

Muna tori dai nikyo ude-hishigui

Shomen tsuki dai itikyo omote

Shomen tsuki dai itikyo ura

Shomen tsuki kotegaeshi omote

Shomen tsuki kotegaeshi ura

Hanmi handati gyakuhanmi katate-tori shiro nague omote

Hanmi handati gyakuhanmi katate-tori shiro nague ura