



# Do Centro Ao Movimento

Espaço Cultural em Artes Marciais  
e Autoconhecimento

Série para exame

## 1° Kyu

15 waza´s do 5° ao 2° Kyu escolhidos

Katate ryote moti koshi nague

Katate ryote moti mae kaiten dai itikyo ura

Shomen uti shiro nague omote

Shomen tsuki shiro nague ura

Katate ryote moti jiyu-waza (15)

