



Do Centro Ao Movimento

Espaço Cultural em Artes Marciais
e Autoconhecimento

Série para exame

2° Kyu

Ushiro kubi shime tenkan otoshi

Ushiro kubi shime dai itikyo omote

Ushiro ryokata tori dai sankyo omote

Ushiro ryokata tori dai sankyo ura

Ushiro ryotetori dai yonkyo omote

Ushiro ryotetori dai yonkyo ura

Ushiro kubi shime dai nikyo ura TF

Ushiro kubi shime irimi nague ura TF

Ushiro ryokata tori kotegaeshi TF

Ushiro ryotetori kotegaeshi TF

Ushiro ryotetori shiro nague omote TF

Ushiro ryotetori jyuji garami nague TF

Ryotetori tenti nague omote

Ryotetori tenti nague ura

Shomen tsuki irimi nague omote

Shomen tsuki irimi nague ura

Gyakuhanmi katate-tori uti-mawashi kaiten nague omote

Gyakuhanmi katate-tori uti-mawashi kaiten nague ura

Gyakuhanmi katate-tori soto-mawashi kaiten nague ura TF

Aihami katate tori jiyu-waza (10)