



Do Centro Ao Movimento

Espaço Cultural em Artes Marciais
e Autoconhecimento

Série para exame

4° Kyu

Swari waza shomen uti dai itikyo omote

Swari waza shomen uti dai itikyo ura

Kata-sode-tori dai nikyo omote

Kata-sode-tori dai nikyo ura

Katadori dai sankyo omote TF

Katadori dai sankyo ura TF

Gyakuhanmi katate-tori dai yonkyo omote

Gyakuhanmi katate-tori dai yonkyo ura

Gyakuhanmi katate-tori irimi nague omote TF

Gyakuhanmi katate-tori irimi nague ura TF

Gyakuhanmi katate-tori shiro nague omote

Gyakuhanmi katate-tori shiro nague ura

Tati waza kokyu ho