



Do Centro Ao Movimento

Espaço Cultural em Artes Marciais
e Autoconhecimento

Série para exame

5° Kyu

Mae Kaiten Ukemi

Ushiro Kaiten Ukemi

Ushiro Hanten Ukemi

Tenkan ho atrás

Tenkan ho frente

Aihami katate tori dai itikyo omote

Aihami katate tori dai itikyo ura

Aihami katate tori shiro nague omote

Aihami katate tori shiro nague ura

Shomen uti dai itikyo omote

Shomen uti dai itikyo ura

Shomen uti irimi nague omote

Shomen uti irimi nague ura

Swari waza kokyu ho