

TÉCNICAS DE DEFENSA



Uchi Uke



Soto Uke



Yodan Age Uke



Shuto Uke

Gedan Barai



Tettsui Uke

UKE WAZA – TÉCNICAS DE DEFENSA



Chudan Soto Uke



Chudan Uchi Uke



Chudan Shuto Uke



Yodan Age Uke



Gedan Barai



Tettsui Uke



Sho Osae Uke



Sho Nagashi Uke



Morote Uke



Haiwan Uke



Teisho Uke



Jyuyi Uke

TÉCNICAS DE ATAQUE



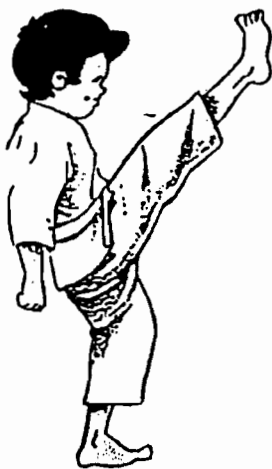
Oi Zuki



Gyaku Zuki



Choko Zuki



Mae Geri



Mawashi Geri



Yoko Geri