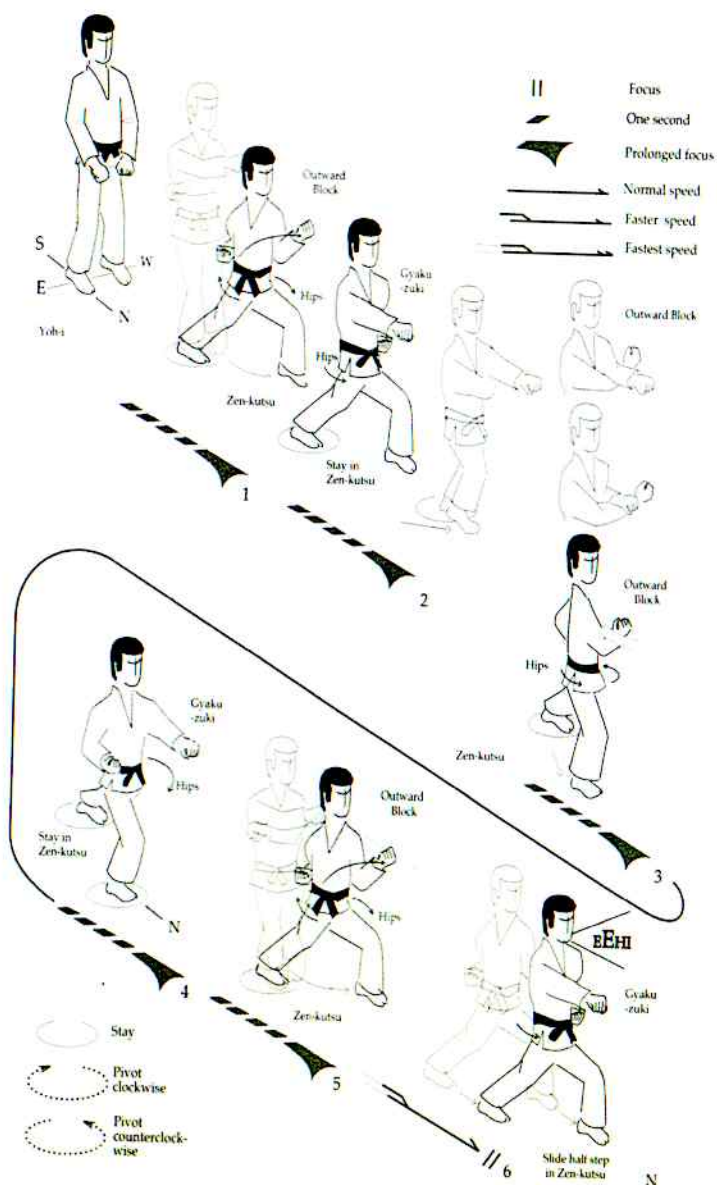


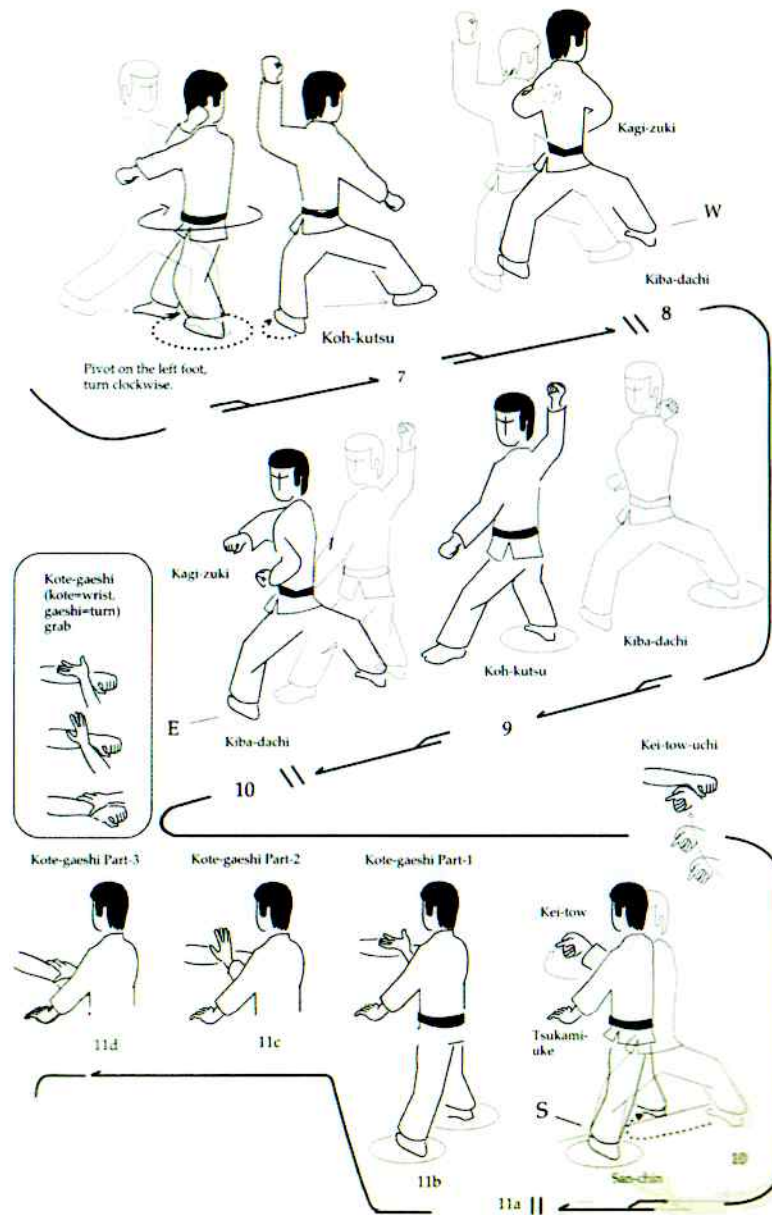


	Direção	Deslocamento	Velocidade	Base	Ação - Golpe	Movimento corporal
REI	norte			MUSUBI-DACHI	REI	
YOI	norte	O pé esquerdo se move ¼ de passo para o lado		HACHIJI-DACHI		
1	norte	Avançar O pé esquerdo se move para frente (Norte)	Lento com força crescente	ZENKUTSU-DACHI Perna esquerda na frente	Defesa Esquerda CHUDAN UCHI-UDE-UKU O braço esquerdo inicia embaixo da axila direita	rotação inversa quadril horário braço anti-horário
2	norte	Parado No lugar, mesma posição	Lento com força crescente	ZENKUTSU-DACHI Perna esquerda na frente	Punho direito CHUDAN GYAKU-ZUKI	rotação quadril anti-horário braço anti-horário
3	norte	Avançar O pé direito se move para frente (Norte)	Lento com força crescente	ZENKUTSU-DACHI Perna direita na frente	Defesa direita CHUDAN UCHI-UDE UKE O braço direito inicia embaixo da axila esquerda	rotação inversa quadril anti-horário braço horário
4	norte	No lugar (mesma posição)	Lento com força crescente	ZENKUTSU-DACHI Perna direita na frente	Punho esquerdo CHUDAN GYAKU-ZUKI	rotação quadril horário braço horário
5	norte	Avançar O pé esquerdo se move para frente (Norte)	Lento com força crescente	ZENKUTSU-DACHI Perna esquerda na frente	Defesa Esquerda CHUDAN UCHI-UDE-UKU O braço esquerdo inicia embaixo da axila direita	rotação inversa quadril horário braço anti-horário
6	norte	Ambos os pés deslizam ½ passo para frente (Norte)	Rápido e forte (kime)	ZENKUTSU-DACHI Perna esquerda na frente	Punho direito CHUDAN GYAKU-ZUKI (KIAI)	rotação quadril anti-horário braço anti-horário

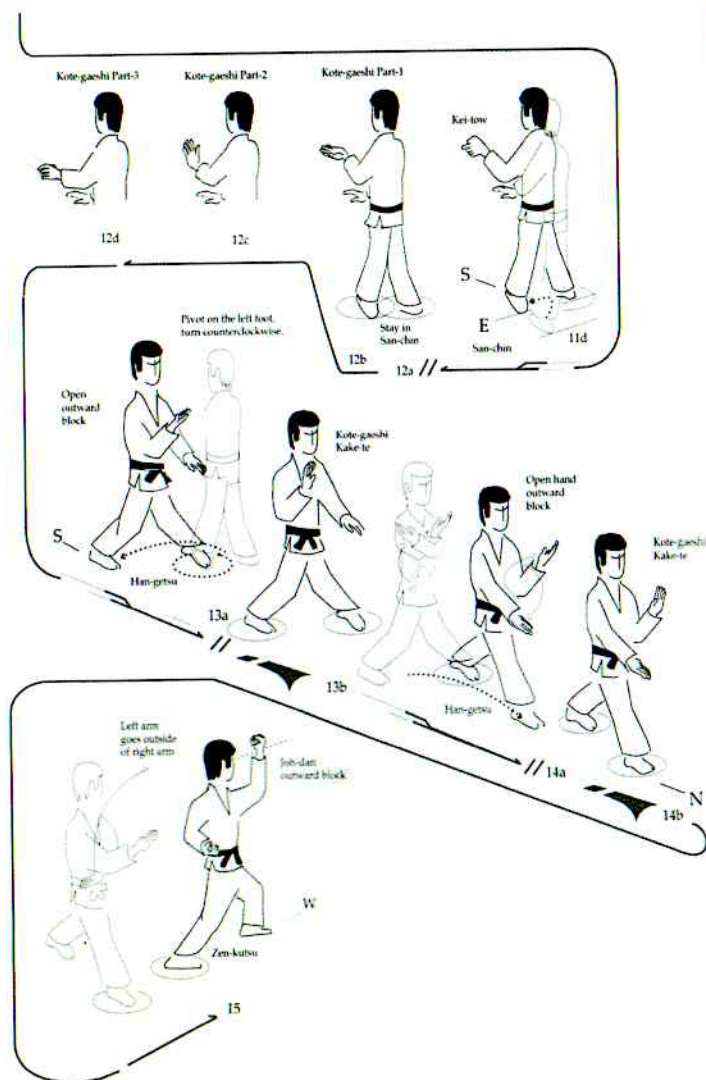
Observação:

Anti-horário : sentido contrário do ponteiro dos relógios

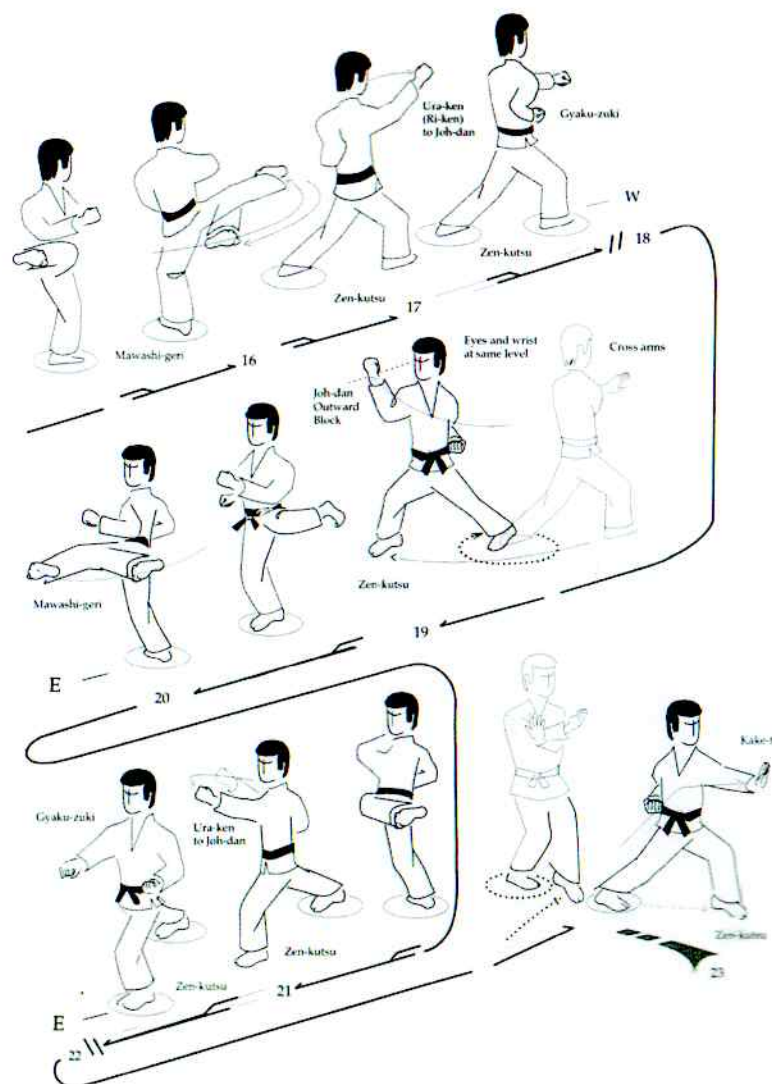
horário : sentido do ponteiro dos relógios



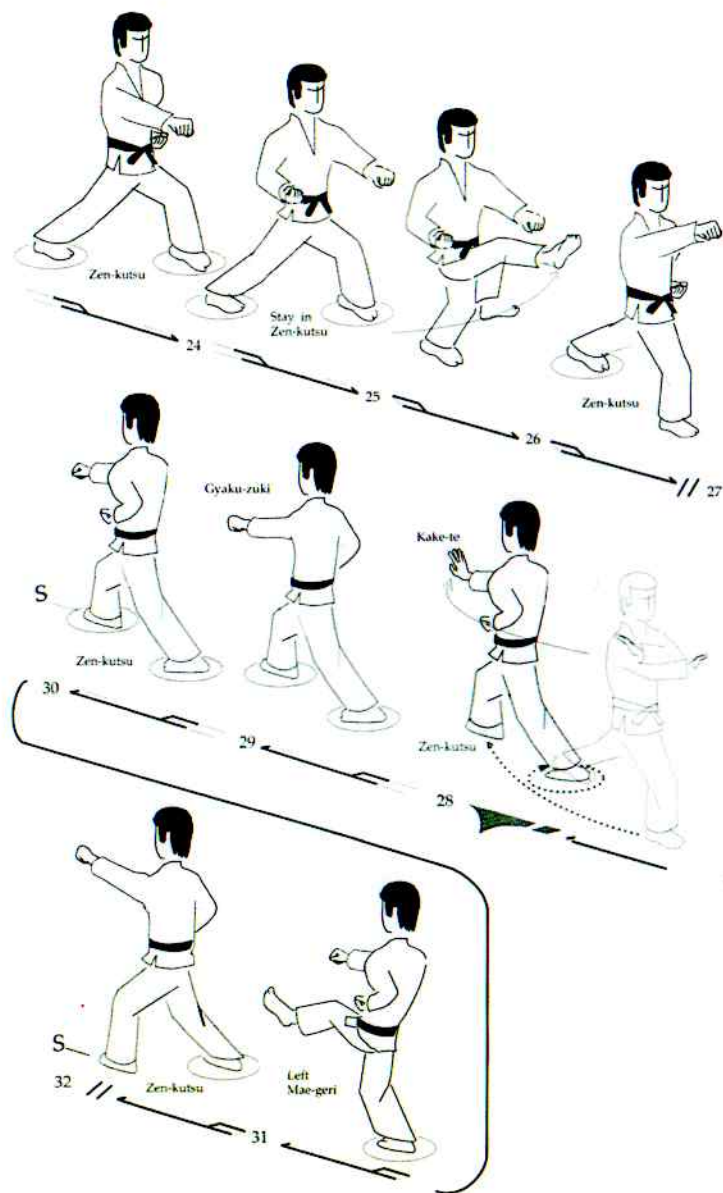
Mov	Direção	Deslocamento	Velocidade	Base	Ação Golpe	mov corporal
7	oeste	O corpo gira no sentido horário. O pé direito gira para oeste (Oeste)	Rápido	KOKUTSU-DACHI Perna direita na frente	Com a esquerda UCHI-UDE JODAN NAGASHI-UKE inicia do lado direito do quadril para trás (Esquerda). Com a direita GEDAN BARAI , inicia na parte superior do ombro esquerdo	rotação horária no giro rotação inversa quadril anti-horário braço horário
8	oeste	Ambos os pés deslizam ½ passo para oeste	Rápido	KIBA-DACHI	Punho esquerdo, CHUDAN KAGI-ZUKI	Deslocamento lateral
9	leste	No mesmo lugar (mesma posição), o corpo gira no sentido anti-horário.	Rápido	KOKUTSU-DACHI Perna direita na frente	Com a direita UCHI UDE JODAN NAGASHI-UKE inicia do lado esquerdo do quadril pra trás (Oeste). Com a esquerda GEDAN BARAI inicia na parte superior do ombro direito	rotação anti-horária no giro rotação inversa quadril anti-horário braço horário
10	leste	Ambos os pés deslizam ½ passo para Leste.	Rápido	KIBA-DACHI	Punho direito CHUDAN KAGI-ZUKI	Deslocamento lateral
11	sul	O pé direito move-se para frente (Sul) ¼ de passo	Rápido, Lento com força crescente	SANCHIN-DACHI Perna direita na frente	(11-a) Mão direita KEITO-UKE inicia desde o nível do baixo ventre para frente até altura do ombro; Mão esquerda SEIRYUTO-UKE , inicia na altura do peito descendo a frente do quadril do lado esquerdo (palma para baixo) (11-b-c-d)- Mão direita gira, primeiro no sentido horário, em seguida no sentido anti- horário, pega e puxa para baixo até o nível frontal do peito TSUKAMI- UKE .	expansão e contração



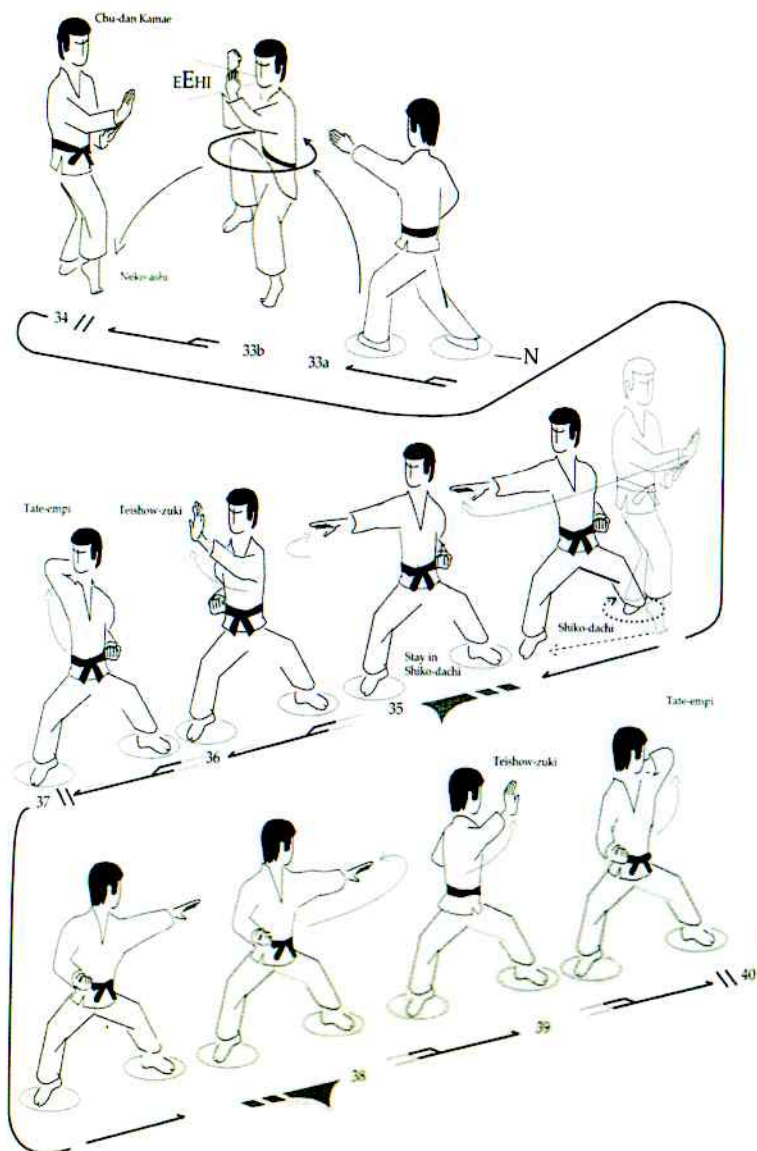
Mov	Direção	Deslocamento	Velocidade	Base	Ação - Golpe	mov corporal
12	sul	O pé esquerdo move-se para frente(Sul) ¼ de passo	Rápido, Lento com força crescente	SANCHIN-DACHI Perna esquerda na frente	(12-a)- Mão esquerda KEITO-UKE inicia desde o nível do baixo ventre para frente até altura do ombro. Mão direita SEIRYUTO-UKE inicia na altura do peito descendo a frente do quadril do lado direito(palma para baixo). (12-b-c-d)- Mão esquerda gira, primeiro no sentido anti-horário, em seguida no sentido horário, pega e puxa para baixo até o nível frontal do peito TSUKAMI-UKE .	expansão e contração
13	norte	O pé direito move-se um passo para frente (Sul) o corpo gira 180 graus no sentido anti-horário(Norte)	Rápido, Lento com força crescente	HANGETSU-DACHI Perna esquerda na frente	(13-a)- Mão direita HAITO-UKE inicia no lado esquerdo do quadril até a frente do ombro direito. Mão esquerda- SHUTO GEDAN-BARAI - saindo da frente do ombro direito. (13-b)- Mão direita gira no sentido anti-horário agarra, e puxa para baixo até o nível direito do peito TSUKAMI-UKE .	expansão e contração
14	norte	O pé direito move-se um passo para frente (Norte).	Rápido, Lento com força crescente	HANGETSU-DACHI Perna esquerda na frente	(14-a)- Mão esquerda HAITO-UKE inicia no lado esquerdo do quadril até a frente do ombro direito. Mão direita- SHUTO GEDAN-BARAI - saindo da frente do ombro esquerdo. (14-b)- Mão esquerda gira no sentido anti-horário agarra, e puxa para baixo até o nível esquerdo do peito TSUKAMI-UKE .	expansão e contração
15	oeste	O corpo gira 90 graus no sentido anti-horário e o pé esquerdo move-se para (Oeste)	Rápido	ZENKUTSU-DACHI Perna esquerda na frente	Braço esquerdo JODAN-UCHI-UDE-UKE	Rotação quadril anti-horário braço anti-horário



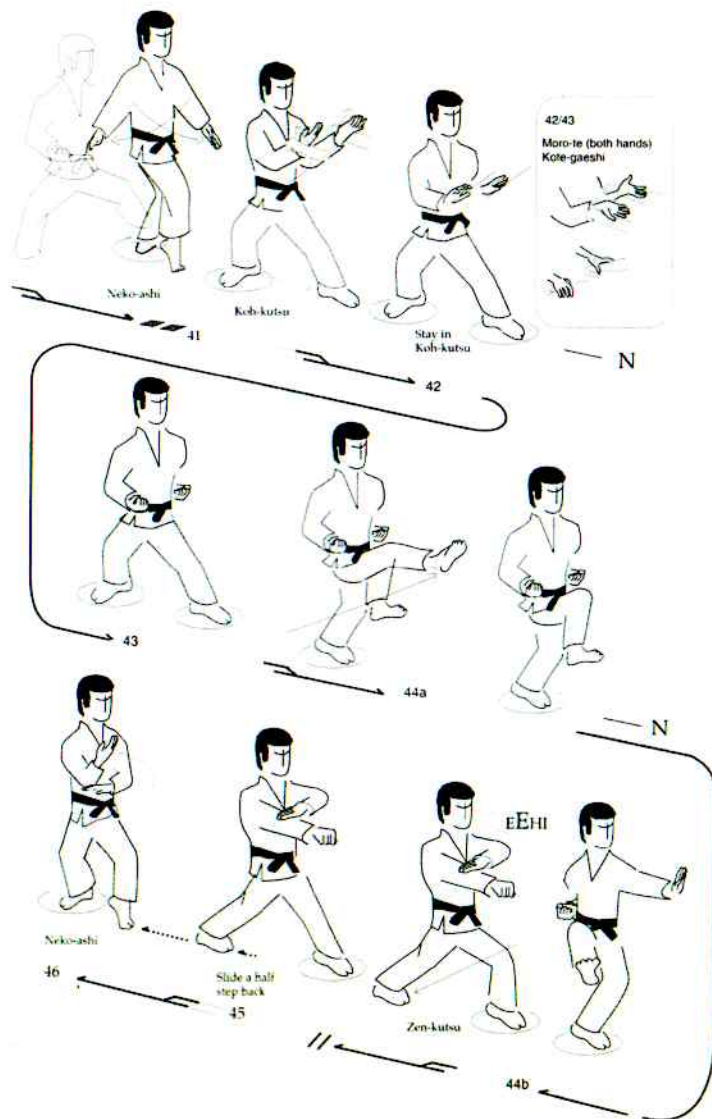
Mov	Direção	Deslocamento	Velocidade	Base	Acao	mov corporal
16	oeste	Para frente (Oeste).	Rápido	ZENKUTSU-DACHI	Perna direita CHUDAN-MAWASHI-GERI	rotação anti-horário
17	oeste	Pé direito um passo a frente (Oeste)	Rápido e explosivo	ZENKUTSU-DACHI Perna direita na frente	Punho direito URA-KEN JODAN-UCHI. O punho inicia ao lado do ombro esquerdo e se direciona a face direita do oponente.	vibração
18	oeste	Mesma posição	Rápido	ZENKUTSU-DACHI Perna direita na frente	Punho esquerdo CHUDAN GYAKU-ZUKI	Rotação quadril horário braço horário
19	leste	O corpo gira no sentido horário e o pé direito move-se para o (Leste)	Rápido	ZENKUTSU-DACHI Perna direita na frente	Braço direito JODAN-UCHI-UDE-UKE	Rotação quadril anti-horário braço horário
20	leste	Para frente (Leste).	Rápido	ZENKUTSU-DACHI	Perna esquerda CHUDAN-MAWASHI-GERI	rotação horário
21	leste	Pé esquerdo um passo para frente (Leste)	Rápido e explosivo	ZENKUTSU-DACHI Perna esquerda na frente	Punho esquerdo URA-KEN JODAN-UCHI. O punho inicia ao lado do ombro direito e se direciona a face esquerda do oponente.	vibração
22	leste	Mesma posição	Rápido	ZENKUTSU-DACHI Perna esquerda na frente	Punho direito CHUDAN GYAKU-ZUKI	Rotação quadril anti-horário braço anti-horário
23	norte	O corpo gira no sentido anti-horário e a perna move-se para o (Norte)	Lento contínuo com força crescente	ZENKUTSU-DACHI Perna esquerda na frente	Com a esquerda CHUDAN TATE SHUTO-UKE. A mão esquerda sai da axila direita e estende-se paralela ao solo	Rotação quadril anti-horário braço anti-horário



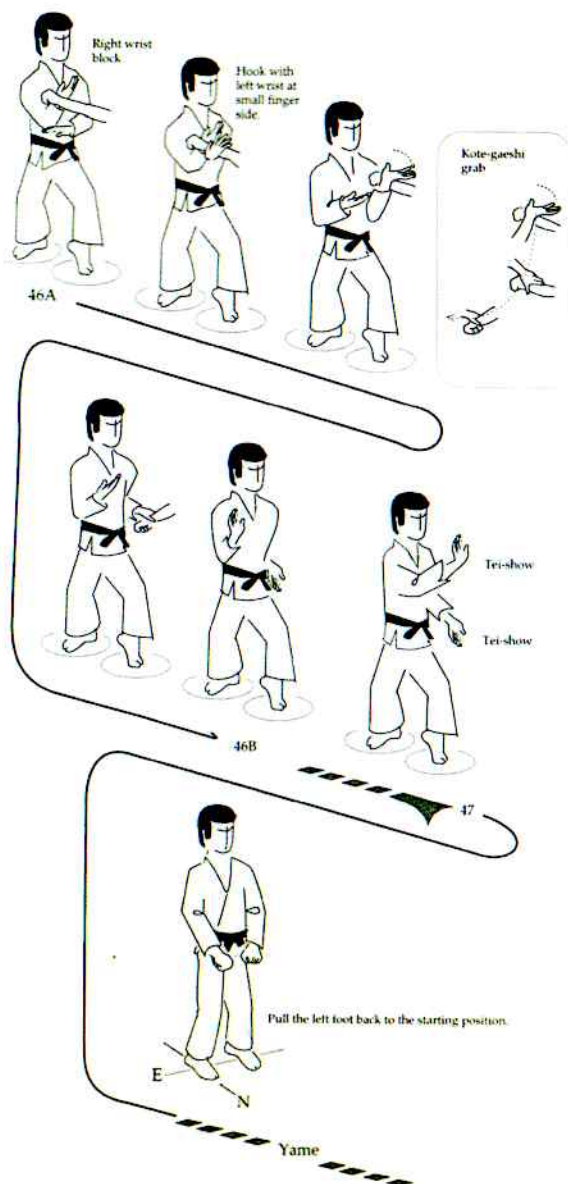
Mov	Direção	Deslocamento	Velocidade	Base	Acao	mov corporal
24	norte	Mesma posição	Rápido	ZENKUTSU-DACHI Perna esquerda na frente	Com o punho direito CHUDAN GYAKU-ZUKI	Rotação quadril anti-horário braço anti-horário
25	norte	Mesma posição	Rápido	ZENKUTSU-DACHI Perna esquerda na frente	Punho esquerdo CHUDAN OI-ZUKI	Vibração
26	norte	Para frente (Norte)	Rápido	ZENKUTSU-DACHI	Perna direita CHUDAN-MAE-GERI	pendulo frontal
27	norte	Para frente (Norte)	Rápido	ZENKUTSU-DACHI Perna esquerda na frente	Punho direito JODAN OI-ZUKI	deslocamento
28	sul	O corpo gira no sentido horário e a perna direita se move para o (Sul)	Lento contínuo com força crescente	ZENKUTSU-DACHI Perna direita na frente	Mão direita CHUDAN TATE-SHUTO-UKE . - A mão direita sai debaixo da axila esquerda e estende-se paralela ao solo	Rotação quadril horário braço horário
29	sul	Mesma posição	Rápido	ZENKUTSU-DACHI Perna direita na frente	Punho esquerdo CHUDAN GYAKU-ZUKI	Rotação quadril horário braço horário
30 (=)	sul	Mesma posição	Rápido	ZENKUTSU-DACHI Perna direita na frente	Punho direito CHUDAN OI-ZUKI	Vibração
31	sul	Para frente (Sul)	Rápido		Perna esquerda CHUDAN-MAE-GERI	pendulo frontal
32	sul	Para frente (Sul)	Rápido	ZENKUTSU-DACHI Perna esquerda na frente	Punho esquerdo JODAN OI-ZUKI	deslocamento



Mov	Direção	Deslocamento	Velocidade	Base	Ação - Golpe	mov corporal
33	sul	Avanço com salto (Sul) em seguida o corpo gira no ar, no sentido anti-horário	Rápido		Mão esquerda se abre e com a direita SOTO-UDE bate na palma da mão esquerda no pico do arco do salto (KIAI)	rotação anti-horária
34	norte	Após o pico do salto o corpo continua girando no mesmo sentido e direciona-se para o (Norte) caindo no solo ½ passo em avanço para o sul, da posição do início do salto	Rápido	NEKO ASHI-DACHI Perna direita na frente	Olhando para o Norte, ambas as mãos abertas com os dedos apontados para cima. - Mão esquerda toca o plexo solar (lado do polegar). A mão direita, com os dedos na altura dos ombros, estende-se para fora saindo do lado esquerdo do peito. - O cotovelo fica levemente flexionado em Shuto-kamae (KAMAE)	expansão e contração
35	leste	O pé direito se move para o lado direito (Leste)	Rápido suave contínuo com força crescente	SHIKO- DACHI	Mão direita sai do lado esquerdo paralelo ao solo, com os dedos ligeiramente flexionados e o polegar aberto. TSUKAMI-UKE	expansão e contração
36	leste	Mesma posição	Rápido	SHIKO- DACHI	Mão esquerda JODAN-TEISHO-UCHI para o lado direito (Leste)	rotação
37	norte-leste	Mesma posição	Rápido	SHIKO- DACHI	Mão esquerda puxa o oponente para o lado esquerdo (Oeste). Ao mesmo tempo, com a mão direita JODAN-TATE-ENPI-ATE	rotação
38	oeste	Mesma posição	Rápido suave contínuo com força crescente	SHIKO- DACHI	Mão esquerda sai do lado direito paralela ao solo, com os dedos ligeiramente flexionados e o polegar aberto. TSUKAMI-UKE	expansão e contração
39	oeste	Mesma posição	Rápido	SHIKO- DACHI	Com a mão direita JODAN-TEISHO-UCHI para a esquerda (Oeste)	expansão e contração
40	norte-oeste	Mesma posição	Rápido	SHIKO- DACHI	Mão direita puxa o oponente para o lado direito (Leste). Ao mesmo tempo com a esquerda JODAN TATE-ENPI-ATE	rotação



Mov	Direção	Deslocamento	Velocidade	Base	Ação - Golpe	Mov corporal
41	norte	O pé direito move-se ¼ (um quarto) de passo na frente do pé esquerdo	Lento e contínuo	NEKO ASHI-DACHI Perna direita na frente	As mãos abertas SHUTO se elevam e cruzam na frente do rosto dirigindo-se para os lados GEDAN , com as palmas para baixo KAMAE TE .	expansão e contração
42	norte	O pé esquerdo avança (Norte)	Rápido	KOKUTSU-DACHI Perna esquerda na frente	Com as duas mãos CHUDAN HAITO-UKI . As pontas dos dedos devem estar na altura dos ombros e as palmas para cima.	expansão e contração
43	norte	Mesma posição	Lento	KOKUTSU-DACHI Perna esquerda na frente	Com as mãos, de fora para dentro, agarra o oponente pelo braço e puxa-o em direção a cintura, ao mesmo tempo	expansão e contração
44	norte	Mesma posição	Rápido	KOKUTSU-DACHI	Com a perna direita CHUDAN MAE-GERI	ação frontal de pendulo
45	norte	A perna chuta volta para trás (Sul)	Rápido	ZENKUTSU-DACHI Perna esquerda na frente	Mão esquerda palma para baixo puxa de volta (Sul) CHUDAN NAGASHI-UKI . O punho direito- CHUDAN TSUKI - Na posição final a palma da mão esquerda fica virada para baixo acima do cotovelo direito. - O antebraço esquerdo fica paralelo ao corpo - Kiai	expansão e contração



Mov	Direção	deslocamento	Velocidade	Base	Ação - Golpe	Mov corporal
46	norte	Ambos os pés deslizam para trás ¼ de passo. Perna esquerda retrocede ¼ de passo para trás (Sul) colocando-se paralela a perna direita (Oeste).	Rápido. Lento com força crescente. Exalando com profundidade e (kime)	NEKO ASHI-DACHI Perna esquerda na frente	(46-a)- Mão direita HAITO- CHUDAN- UKE com as pontas dos dedos no nível dos ombros e palma para dentro (em direção ao peito). Ao mesmo tempo a mão esquerda aberta (palma para baixo) paralela ao corpo. O pulso esquerdo fica bem debaixo do cotovelo direito. (46-b)- Mão direita faz um círculo anti-horário (palma para dentro) em direção a axila direita. Finalmente, a palma vira-se para fora (frente). Ao mesmo tempo, a mão esquerda faz um semi-círculo anti-horário com a frente da palma em direção ao lado esquerdo do quadril. Então, ao mesmo tempo ambas as mãos em TEISHO. Com a mão direita JODAN TEISHO UCHI (dedos para cima) Com a mão esquerda TEISHO CHUDAN UCHI (dedos para baixo).	expansão e contração
YAME	norte		Lento com continuidade	HACHIJI-DACHI		
REI	norte	O pé DIREITO e ESQUERDO alternados movem-se ¼ de passo para dentro (o centro)		MUSUBI-DACHI	REI	