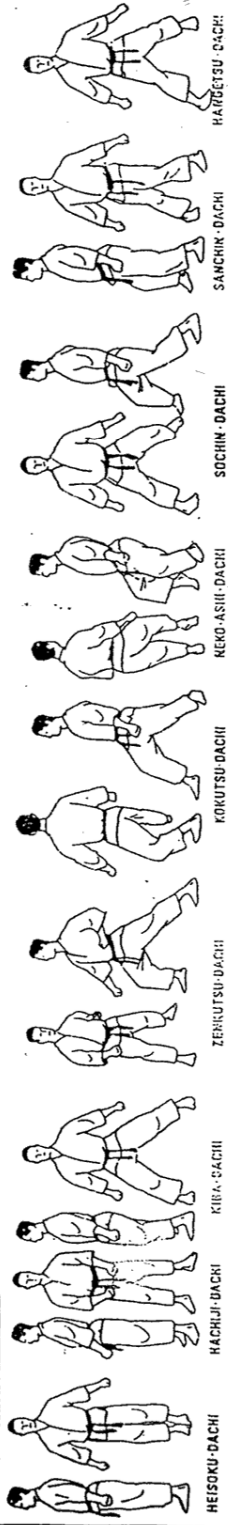


# 空手道 KARATE 空手道

## POSIÇÕES



HEISOKU-DACHI

HACHUJI-DACHI

KIBA-SACCHI

ZENRITSU-DACHI

KOKUTSU-DACHI

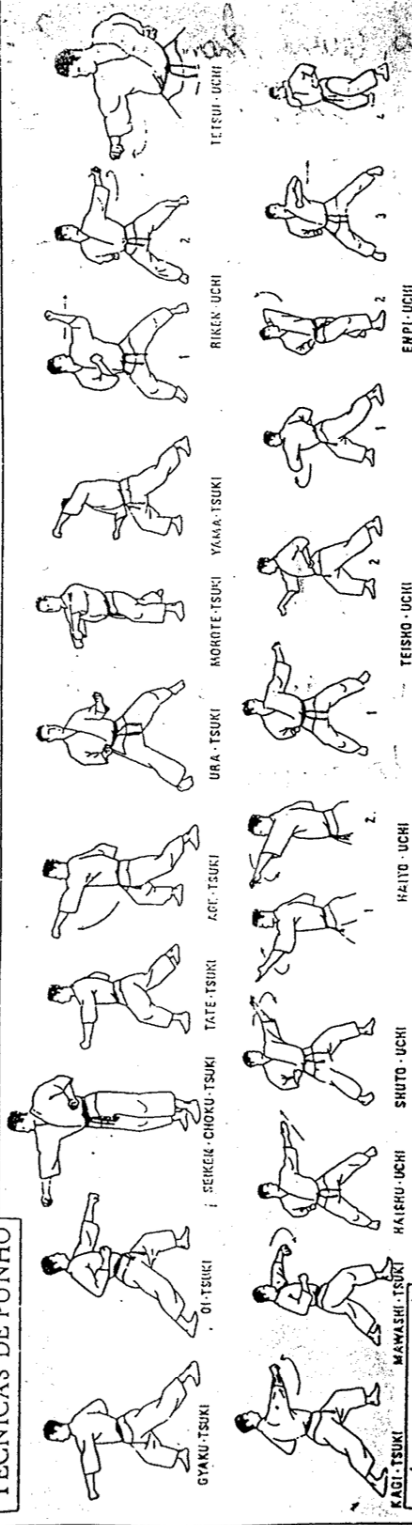
NEKO-ASHI-DACHI

SOCHIN-DACHI

SANCHIN-DACHI

HARBETSU-DACHI

## TÉCNICAS DE PUNHO



GYAKU-TSUKI

OI-TSUKI

SEIKOKU-CHOKU-TSUKI

TATE-TSUKI

AGE-TSUKI

URA-TSUKI

MOROTE-TSUKI

RIKEN-UCHI

TEITSU-UCHI

KAGI-TSUKI

MAMASHI-TSUKI

HAIRYU-UCHI

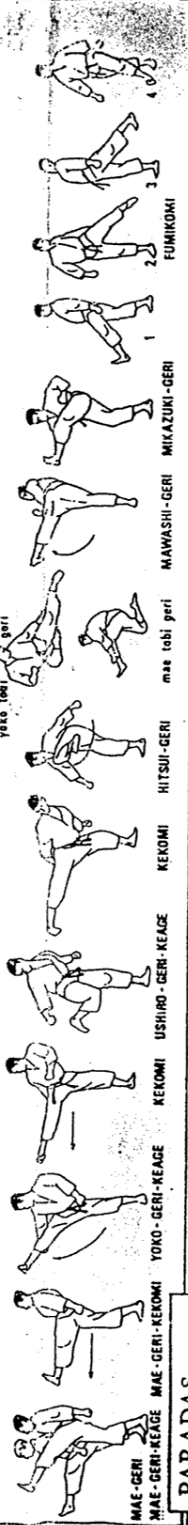
SHUTO-UCHI

HAITO-UCHI

TEISHO-UCHI

EMPI-UCHI

## TÉCNICAS DE PÉ



MAE-GERI

MAE-GERI-KEAGE

YOKO-GERI-KEAGE

KEKOMA

USHIRO-GERI-KEAGE

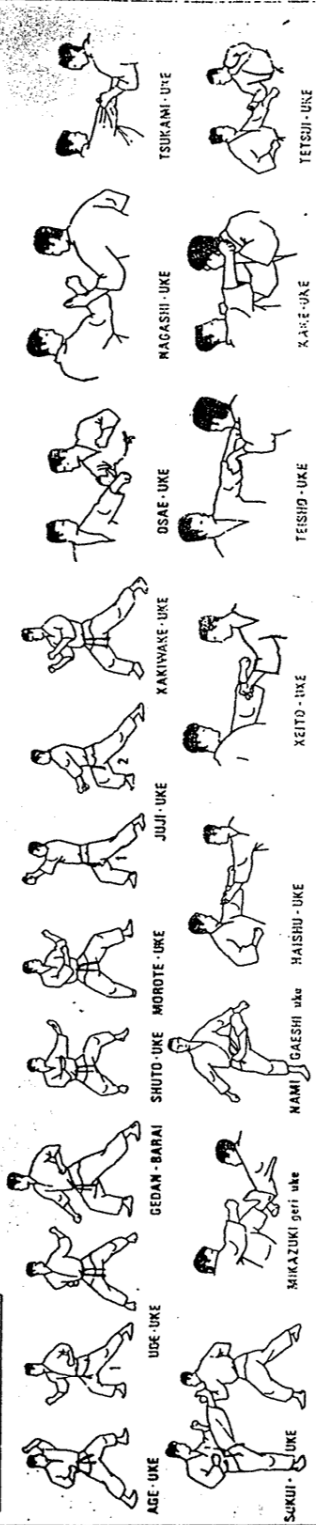
HITSUJ-GERI

MAMASHI-GERI

MIKAZUKI-GERI

FUMIKOMI

## PARADAS



AGE- UKE

UDE- UKE

GEDAN- BARAI

SHUTO- UKE

MOROTE- UKE

JUJI- UKE

XAKIWAKE- UKE

OSAE- UKE

MAGASHI- UKE

TSUKAMI- UKE

SAKUI- UKE

MIKAZUKI geri uke

HAISHU- UKE

XEITO- UKE

TEISHO- UKE

X-AGE- UKE

TEITSU- UKE

EMPI

SEIRYUTO

KUMADE

SHUTO

UICE

IPPON- KURITE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS



SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO

IPPON- KEN

TEISHO

XEITO

HAISHIDE

HAISOKU

SHUTO

PONTOS VITAIS

SEIKEN

SEIRYUTO