

## 1



**Atacante:** (Zenkutsu-Dachi Ken Guedan Gamae **E**) 1.⇒ em zenkutsu-dachi Seiken Jodan (**D**) 2.⇒ em fudo-dachi Seiken Guedan (**E**) 3.⇒ em fudo-dachi Seiken Chudan (**D**)

**Defensor:** (Zenkutsu-Dachi Ken Guedan Gamae **E**) 1.⇐ em zenkutsu-dachi Ken Jodan Ague-Uke (**D**) 2.⇐ em fudo-dachi Ken Guedan Barai (**E**) 3.⇐ em fudo-dachi Ken Chudan Soto-Uke (**D**)  
**Contra-Golpe:** Muda para Zenkutsu-Dachi e aplica: Seiken-Chudan (**E**), Seiken Jodan (**D**) e Mawashi-Gueri (**D**)

## 2



**Atacante:** (Fudo-Dachi Ken Chudan Gamae **E**) 1.⇒ em fudo-dachi Seiken Chudan (**D**) e Uraken Jodan Kossa-Uchi com a mesma mão, mudando para Zenkutsu-Dachi 2.⇒ em fudo-dachi Seiken Chudan (**E**) 3.⇒ em zenkutsu-dachi Seiken Jodan (**D**)

**Defensor:** (Fudo-Dachi Ken Chudan Gamae **E**) 1.⇐ em fudo-dachi Ken Chudan Uchi-Uke (**D**) e Ken Chudan Soto-Uke com a mesma mão, mudando para zenkutsu-dachi 2.⇐ em fudo-dachi Ken Chudan Uchi-Uke(**E**) 3. em zenkutsu-dachi ⇐ Ken Jodan Ague-Uke (**D**)  
**Contra-Golpe:** em Zenkutsu-Dachi aplica: Seiken-Chudan (**E**), Seiken Jodan (**D**) e Mae-Gueri (**D**)



# 3



**Atacante:** (Fudo-Dachi Ken Guedan Gamae **E**) 1.⇒ em fudo-dachi Seiken Guedan (**D**) 2.⇒ em Zenkatsu-Dachi Seiken Jodan (**E**) 3.⇒ em fudo-dachi Seiken Chudan (**D**)

**Defensor:** (Fudo-Dachi Ken Chudan Gamae **D**) 1.⇐ em fudo-dachi Ken Guedan-Barai (**E**) 2.⇐ em Zenkatsu-Dachi Ken Jodan Ague-Uke(**E**) 3. ⇐ em fudo-dachi Ken Chudan Uchi-Uke (**D**)  
**Contra-Golpe:** mudando para Zenkutsu-Dachi aplica: Seiken-Chudan (**D**), Seiken Jodan (**E**) e Yoko-Gueri (**E**)

# 4



**Atacante:** (Zenkutsu-Dachi Shuto Guedan Gamae **E**) 1.⇒ em zenkutsu-dachi Sguto Jodan Kossa-Uchi (**D**) 2.⇒ em fudo-dachi Shuto Chudan Kossa-Uchi (**E**) 3.⇒ em Zenkatsu-Dachi Shuto Jodan Nanami-Uchi (**D**)

**Defensor:** (Zenkutsu-Dachi Shuto Guedan Gamae **E**) 1.⇐ em zenkutsu-dachi Shuto Jodan Ague-Uke (**D**) 2.⇐ em fudo-dachi Shuto Guedan Barai (**E**) 3.⇐ em zenkutsu-dachi Ura Shuto Jodan Soto-Uke (**E**)  
**Contra-Golpe:** Em Zenkutsu-Dachi aplica: Shuto Jodan nanami-Uchi (**D**), Shuto Chudan-Uchi (**E**), Shuto Jodan Shomen-Uchi (**D**) e Mae-Gueri (**D**)



# 5



**Atacante:** (Zenkutsu-Dachi Ken Guedan Gamae **E**) 1.⇒ em zenkutsu-dachi Mae-Gueri com Seiken Jodan (**D**) 2.⇒ em zenkutsu-dachi Yoko-Gueri (**E**) 3.⇒ em zenkutsu-dachi Mawashi-Gueri (**D**)

**Defensor:** (Zenkutsu-Dachi Ken Guedan Gamae **E**) 1.⇐ em fudo-dachi Ryo-Te Yoko Barai-Uke (Sepai-Uke) (**D**) 2.⇐ em fudo-dachi Ken Chudan Soto-Uke (**E**) 3.⇐ em fudo-dachi Ken Chudan Uchi-Uke (**D**)

**Contra-Golpe:** Muda para Zenkutsu-Dachi e aplica: Uraken Jodan Kossa-Uchi (**D**), Seiken Chudan (**E**) Seiken Jodan (**D**) e Mawashi-Gueri (**D**)

## OBSERVAÇÕES ÚTEIS

⇒ = Avançar

⇐ = Recuar

Ao final de cada seqüência é obrigatório o uso de KIAI

Ao final de cada seqüência com início em **Ken**, preparar em Ken Chudan-Gamae na posição Fudo-Dachi

Ao final de cada seqüência com início em **Shuto**, preparar em Shuto Chudan-Gamae na posição Fudo-Dachi