

## Programa de treinamento Tyokudeshi de Lubes Sensei

Definição de tyokudeshi: Se refere aos discípulos diretos de Aldo Lubes sensei que concluírem todos os módulos deste programa de treinamento.

Será emitido um certificado de conclusão deste programa no final com uma avaliação teórica.

Para ser definido como discípulo direto de Aldo Lubes sensei, não basta ter treinado por um período, mesmo que por anos, se não tiver acesso aos conhecimentos atualizados do sensei. Já que sensei veio estudando por todos estes anos, aprofundando o conhecimento dele que difere do ensinado a anos atrás.

Cada módulo será ensinado em um sábado. A previsão é de 30 meses. (na média de 1 kata por mês). O treinamento vai consistir basicamente nos 26 katas da Shotokan e no Arudo-no-kata.

Cada módulo terá execução de um kata, do kihon equivalente ao kata praticado e dos bunkais. Os bunkais serão divididos em Omote-bunkai, Ura-bunkai e Shintaisousahou-bunkai.

Ao treinar cada kata, será entregue uma apostila para acompanhar os kihons e seus respectivos bunkais. Com espaço para anotações pessoais.

Caso se perca um destes módulos, é possível completar com uma aula de reposição por um instrutor designado e autorizado pelo sensei.

Cada módulo será filmado. Os arquivos dos vídeos serão entregues aos concluintes deste programa. Fica expressamente proibida a cópia e a divulgação destes vídeos para pessoas que não tenham feito este programa, exceto em casos autorizados pelo próprio Aldo sensei.

O treinamento será quase que na maior parte de fundo teórico, permitindo que até quem esteja impossibilitado de fazer atividades de alto impacto o complete. Claro que vai permitir também que quem esteja fora de forma comece a estar apto para tal.

O programa não tem como objetivo ensinar um kata desde o início. Presupõe-se que será atendido por alunos que já tenham um nível intermediário para cima. Entretanto pode ser feito por iniciantes, desde que estes aprendam os katas e os kihons nas aulas regulares do dojo. Os participantes que não souberem o kata em questão devem ao menos aprender a sequência e ter uma qualidade básica, ora treinando sozinhos ou nas aulas regulares do dojo.

Valores: mensal de...

Desconto de % para os que estão em dia com a mensalidade do dojo

Valor das aulas de reposição de módulo ....

Heian Shodan

Execução (aquecimento)

Tati kihon

heikodachi chokuzuki

heikodachi gedan barai

heikodachi ague uke

heikodachi shuto uke

heikodachi tetsui uchi

(os mesmos em kibachi e/ou de kibachi para kokutsu)

Kihon ido:

Zenshin

zenkutsudachi oizuki

zenkutsudachi gedan barai

zenkutsudachi tatetetsui uchi

zenkutsudachi ague uke

Koutai

kokutsudachi gedan barai

kokutsudachi ague uke

kokutsudachi shuto uke

Renzokuwaza

bunkai

omotebunkai  
zenkutsudachi oizuki

urabunkai

udetsukami oizuki (explicação do urawaza do hikite)

shintaisousahou bunkai

princípio do oizuki aplicado ao guiakuzuki

omote  
zenkutsudachi gedan barai

ura

nagashiuke to guiakuzuki tetsuigedan uchi

shintaisousahou

naguwaza contra agarramento no pescoço

omote  
zenkutsudachi tatetetsui uchi

ura

gaiwannagashi uke sakotsu tetsui uchi

shintaisousahou (princípio de puxar e empurrar)

contra agarramento no antebraço

omote  
zenkutsudachi ague uke

ura

udetsukami hikite gaiwan jodan ate

shintaisousahou

contra articulação de baixo para cima para mudar totalmente a direção e  
naguwaza

omote

kokutsudachi shuto uke

ura

nagashiuke nukite e naguewaza em shuto

shintaisousahou

shutouke em diagonal para derrubar

Renzokuwaza

mostrar várias aplicações com sequencias de defesas e ataque

...

Heian nidan

Execução (aquecimento)

Kihon ido

zenkutsudachi oizuki

zenkutsudachi guiakuzuki

zenkutsudachi uchi uke

zenkutsudachi gedan barai

zenkutsudachi ague uke

zenkutsudachi maegueri

zenkutsudachi yokogueri

kibadachi yokogueri

kibadachi yokotetsui uchi

kibadachi yoko uraken uchi

kokutsudachi yokotetsui uchi

kokutsudachi yokouraken uchi

kokutsudachi gaiwan uke

kokutsudachi hasami soto uke

kokutsudachi sanrendousa

kibadachi tsuru ashi dachi koshigamae uraken to yokogueri keague

zenkutsudachi tatenukite

zenkutsudachi osaeuke tatenukite

zenkutsudachi osaeuke oizuki

kokutsudachi shuto uke

zenkutsudachi guiaku uchi uke maegueri

zenkutsudachi morote uke

combinações de treinamento livre em hanmi

Heian sandan

execução (aquecimento)

kihon ido

kokutsu dachi uchiuke

zenkutsudachi kosa uke I

zenkutsudachi kosa uke II

kokutsudachi morote uke

zenkutsu dachi osae uke awase nukite

kibadachi yokotetsui uchi

kibadachi hanten yokotetsui uchi

zenkutsudachi oizuki

zenkutsudachi oizuki heisokudachi ryokoshigamae

kibadachi fumikomigueri

kibadachi fumikomigueri ryokoshigamae

kibadachi tateurakenuchi

kibadachi sanrendousa

kibadachi haishu uke

kibadachi hanten ushiro enpi ate to ushirotatezuki

koutai em kokutsudachi ushiroenpiate to ushirotatezuki

kibadachi suriaashi ushiroenpiate to ushirotatezuki

treinamento livre de suriashi

Heian Sandan

Execução ( aquecimento)

kihon ido

kokutsudachi haishu uke

kokutsudachi awase ryohaishuuke

zenkutsudachi gedanbarai

zenkutsudachi gedan jujiuke

kokutsu moroteuke

kibadachi yokogueri keague

kibadachi koshigamae yoko uraken uchi to yokogeri keague

zenkutsu awase enpi

zenkutsu tsuruashiadachi koshigamae yokouraken to yokogueri keague

zenkutsu shutouchi

zenkutsu shutoagueuke to shutouchi

zenkutsu shutoagueuke to shutouchi maegueri

zenkutsu shutoagueuke to shutouchi maegueri tateuraken

zenkutsu osaeuke kosadachi tateuraken

zenkutsu shutoagueuke to shutouchi maegueri kosadachi tateuraken

kokutsudachi kakiwakeuke

zenkutsu renzuki

zenkutsu sanbonzuki

kokutsu moroteuke

zenkutsu hizagueri

kokutsu shutouke

Heian Godan

execução (aquecimento)

kihon ido

kokutsudachi uchiuke

kokutsudachi uchiuke guiakuzuki

kibadachi kagizuki

kokutsu moroteuke

zenkutsu jujiuke

zenkutsu jodan kaishu jujiuke

zenkutsu koshigamae oizuki

kibadachi fumigueri gedanbarai

kibadachi haishuuke mikazukigueri

kibadachi haishuuke mikazukigueri awase mawashienpiate

zenkutsudachi awaseaguezuki

tobi kosadachi gedanjujiuke

zenkutsu moroteuke

zenkutsu nagashiuke to gedannukite

kokutsu manjiuke

Tekki Shodan

execução (aquecimento)

explanação histórica

sobre angulação

sobre seichusen no sashi ashi

tachi kihon

kibadachi namigaeshi

kibadachi namigaeshi e variações de kihon waza de braços

Kihon ido

kibadachi haishu uke



ichokusenzenkutsu dachi haishuu uke

kibadachi mawashi awase enpi ate

ichokusenzenkutsu mawashi awase enpi ate

kibadachi haishuuke awase enpi

ichokusenzenkutsudachi haishuuke awase enpi

kibadachi koshigamae gedan barai kagizuki

ichokusenzenkutsudachi koshigamae gedan barai guiakuzuki

kibadachi uchiuke

ichokusenzenkutsu guiakuuchiuke

kibadachi jodannagashiuke awase urazuki

ichokusenzenkutsu jodannagashiuke urazuki

kibadachi uchiuke jodannagashiuke urazuki

ichokusenzenkutsu guiakuuchiuke jodannagashiuke urazuki

kibadachi namigaeshi gaiwanuchiuke

kibadachi namigaeshi sotouke

ichokusenzenkutsu namigaeshi gaiwauchiuke

ichokusenzenkutsu namigaeshi sotouke

kibadachi koshigamae yumizuki ?

ichokusenzenkutsu koshigamae yumizuki?

(todos os acima com sashiashi)

## Tekki Nidan

execução (aquecimento)

kihon ido

kibadachi sashiashi ryohiji harai age fumikomi kibadachi sokumen uke

kibadachi sashiashi gedan sotouke kibadachi sokumen soete gedanuchi udeuke

kibadachi soete koshigamae soete sokumen uke fumikomi soete mae enpi

kibadachi sokumen tateshutouke kagizuki

kibadachi sashiashi fumikomi uchiuke

kibadachi jodannagashiuke urazuki

kibadachi sashiashi fumikomi uchiuke jodannagashiuke urazuki

as acima em fudodachi?

## Tekki sandan

execução (aquecimento)

kihon ido

kibadachi uchiuke kosauke

kibadachi uchiuke kosauke yokoudehasami

kibadachi mizunagare no kamae jodannagashiuke urazuki

kibadachi ryosuino kamae soeshochudanzuki

kibadachi ryosui no kamae soeshochudanzuki kaeshiude sashiashi sokumen  
gedanuchiudeuke

kibadachi sokumengedanuchiudeuke hazushi sokumen tetsui otoshi uchi

kibadachi soeshohikite soesho chudan zuki

kibadachi sokumen tateshutouke kagizuki

kibadachi sokumen tatesutouke kagizuki sashiashi fumikomi uchiuke kosa uke

kibadachi jodannashizuki to gedanzuki soete urazuki

os acima em fudodachi?

Bassai dai

execução (aquecimento)

kihon ido

zenkutsudachi fumikomi soete uchiuke

heisokudachi fumikomi kosadachi soete uchiuke

zenkutsudachi uchiuke uchiuke

zenkutsu sotouke uchiuke

heisokudachi fumikomi kosadachi soeteuchiuke mawate zenkutsu uchiuke uchiuke mawate  
zenkutsu sotouke uchiuke

heisokudachi fumikomi kosadachi soeteuchiuke mawate zenkutsu sotouke uchiuke mawate  
zenkutsu sotouke uchiuke

heisokudachi gedan sukui uchiuke zenkutsu sotouke uchiuke

zenkutsu koshigamae tateshutouke guiakuzuki

kibadachi koshigamae tateshutouke chudanzuki

kibadachi koshigamae tateshutouke chudanzuki ichokusenzenkutsu guiakuuchiuke

zenkutsu koshigamae tateshutouke guiakuzuki kosadachi guiakuhanmi uchiuke

kibadachi koshigamae tateshutouke chudanzuki ichokusenzenkutsu guiakuuchiuke  
kibadachi chudanzuki ichokusenzenkutsu guiaku uchiuke

kokutsudachi shutouke

kokutsudachi shutouke zenkutsu kosaude tsukami gedan yokogeri doji hikiyose

kokutsudachi shutouke heisokudachi ryojodanagueuke hizakaikomi kokutsudachi ryo  
yokotetsuihasamiuchi

kokutsudachi shutouke heisokudachi ryojodanagueuke hizakaikomi kokutsudachi ryo  
yokotetsuihasamiuchi suriashi chudanzuki

zenkutsudachi jodanshutonagashiuke douji gedannukite

zenkutsudachi jodanshutonagashiuke douji gedannukite hikiyose heisokudachi manjiuke  
fumikomi kibadachi gedanbarai

kibadachi haishuuke mikazukigueri awase enpi ate

zenkutsu haishuuke mikazukigueri awase enpi ate

kibadachi soeteguedanbarai

kibadachi kosauke

kibadachi kosauke kosauke soeteguedanbarai

zenkutsudachi yamazuki

zenkutsudachi fumikomi yamazuki

zenkutsudachi mikazukigueri yamazuki

zenkutsudachi nagashigedannaiwanuke urakenuchi

kokutsudachi shutouke

kokutsu shutouke hikiyose shutouke

Bassai sho

execução (aquecimento)

kihonido

zenkutsudachi jodan haishuawaseuke

heisokudachi fumikomi kosadachi jodan haishuawaseuke

kokutsudachi morote kokouke

kokutsudachi morotekokouke suihei bo dori

kokutsudachi morotekokouke suihei bo dori heisokudachi haitosukuinague zenkutsu  
gedantetsuiuchi

kibadachi yokokeague doji haitouchi (zenshin)

kibadachi ashihikiyose heisokudachi haitokoshigamae yokokeague doji haitouchi (koutai)

kokutsudachi morotekokouke suihei bo dori ashihikiyose heikodachi haitokoshigame  
yokokeage doji haitouchi kibadachi

kibadachi tatesutouke chudanzuki

kibadachi tateshutouke nirenzuki

kokutsudachi manjiuke

kokutsudachi shutouke

kokutsudachi shutouke gyakuhanmikaeshidori gedankesage

kokutsudachi ryowan uchiuke

kokutsudachi ryowan uchiuke suriashi jodan heikourazuki

kibadachi ashibarai chudan dojiuke koshigamae sokumen morotezuki

kibadachi chudan yokotetsuiuchi

kibadachi chudan yokotetsuiuchi zenkutsudachi chudan oizuki

nekoashidachi uraashigake jodan shutodoujiuke nekoashidachi morotehikiotoshi

Jion

execução (aquecimento)

explicação do jiai no kamae

kihon ido

zenkutsudachi kosauke

zenkutsu kakiwake uke

zenkutsu kakiwakeuke maegueri

zenkutsu sanbonzuki

zenkutsu kakiwakeuke maegueri sanbonzuki

zenkutsudachi agueuke guiakuzuki

zenkutsudachi agueuke oizuki

kokutsudachi manji uke

kibadachi kagizuki

kokutsudachi manjiuke suriashi kibadachi kagizuki

zenkutsudachi gedanbarai

kibadachi chudanshoteizuki

kokutsudachi manjiuke jodan moroteuke

zenkutsudachi ryowan kakeuke

zenkutsudachi ryowangamae kosadachi gedanjujiuke

zenkutsudachi sowanuchiuke

zenkutsudachi jodanjujiuke

zenkutsu urazuki to agueuke

zenkutsu jodanjujiuke urazuki to agueuke

zenkutsudachi jodan nagashiuke awase jodan urazuki

zenkutsu uchiuke

zenkutsu uchiuke zenkutsu oizuki

zenkutsu gedanbarai fumikomigueri kibadachi otoshiuke

kibadachi otoshiuke

kibadachi fumikomigueri otoshiuke

kibadachi tsukamiuke yumizuki

Jitte

execução (aquecimento)

kihon ido

zenkutsudachi tekubikakeuke

zenkutsudachi morote teishouke

kibadachi haitouchi

kibadachi teisho uchi

kibadachi ryowan kakewakeuke kosadachi jodan jujiuke

kibadachi ryowan kakewakeuke yamakakewakeuke

kibadachi fumikomigueri yamauke

zenkutsudachi jodan shuto ague uke

zenkutsudachi jo uke

zenkutsudachi jouke morote kokoudori

zenkutsudachi jo uke sagiashidachi jo dori zenkutsudachi jo tsukikaeshi

kokutsudachi manji uke

zenkutsudachi agueuke

Jiin

execução (aquecimento)

kihon ido

zenkutsudachi kosauke

kokutsudachi manjiuke

zenkutsudachi agueuke zenkutsu oizuki

zenkutsu gedanbarai kabadachi shutouchi  
kabadachi shutouchi  
zenkutsudachi kakiwakeuke maegueri zenkutsu nirenzuki kosauke  
kabadachi tetsuiuchi  
kabadachi hanten kabadachi tetsuiuchi  
zenkutsudachi tateshutouke nirenzuki  
zenkutsudachi tateshutouke nirenzuki maegueri guiakuzuki kosauke  
zenkutsu kosauke gedangamae  
kabadachi kosauke gedangamae  
zenkutsu chudan utiukegamae renzuki  
kabadachi chudanuchiukegamae renzuki  
zenkutsu kosauke gedangamae chudanuchiukegamae renzuki  
kabadachi kosauke gedangamae chudanuchiukegamae renzuki

kankudai

explicação do início

execução (aquecimento)

kihon ido

kokutsudachi jodan haishuuke

kokutsudachi jodan haishuuke heikodachi koshigamae

zenkutsu tateshutouke chudan guiakuzuki

kabadachi tateshutouke chudanzuki

kabadachi tateshutouke chudanzuki ichokusenzenkutsudachi guiaku uchiuke

ichokusenzenkutsudachi guiaku uchiuke kabadachi chudanzuki



kibadachi yokokeage doji urakenuchi

kokutsudachi shutouke

kokutsudachi shutouke zenkutsu awase tatenukite

zenkutsudachi jodanshutoageuke jodanshutochi

zenkutsudachi jodanshutoageuke jodanshutochi maegueri keage

kokutsudachi manjiuke zenkutsu jodanshutonagashiuke doji gedannukite

kokutsudachi manjiuke zenkutsu jodanshutonagashiuke doji gedannukite shizentai  
gedanbarai zenkutsu jodanshutoageuke doji jodanshutochi

zenkutsu yokokeage zenkutsu awase mawashi enpiate

kokutsu shutouke nanamekokutsu shutouke

zenkutsu jodanshutoageuke doji jodanshutochi maeguerikeage fumikomi  
kosadachi osaeuke urakenuchi

zenkutsu nirenzuki

heisokudachi hizakakaekomi fumikomi zenkutsu awase jodan urazuki

heisokudachi hizakakaekomi fumikomi zenkutsu awase jodan urazuki ryote fuse

kokutsudachi gedanshutoke

kokutsudachi gedanshutoke kokutsu shutouke

zenkutsu utiuke guiakuzuki

zenkutsu uchiuke nirenzuki naname jodankeage dojiurakenuchi

zenkutsu awase tatenukite udehineri kaiten kibadachi urakenuchi yokotetsuiuchi

kaiten kibadachi yokotetsuiuchi urakenuchi

kaiten kibadachi urakenuchi yokotetsuiuchi

kibadachi awase enpi koshigamae

kibadachi gedanbarai fumikomi gedankotesukuiuke doji jodan gamae gedanzuki

zenkutsu gedanjujiuke heikodachi kaishujodanjujiuke kaitenzenkutsu jujigamae

zenkutsu jujigamae maegueri

zenkutsu jujigamae tobimaegueri

zenkutsu jujigamae tobi nidangueri

zenkutsu jujigamae maegueri osaeuke doji urakenuchi  
zenkutsu jujigamae tobimaegueri osaeuke doji urakenuchi  
zenkutsu jujigamae tobi nidangueri osaeuke doji urakenuchi  
kibadachi sukuinagueuke tyokuritsu kibadachi gedanbarai

kankusho

execução (aquecimento)

kihon ido

kokutsudachi moroteuke

kokutsu moroteuke zenkutsu oizuki

zenkutsu oizuki hinerikaeshi

zenkutsu hinerikaeshi kizamizuki

zenkutsu motodachi soetekakedori tsukamidori doji maegueri zenkutsu osaeuke  
urakenuchi

zenkutsu motodachi soetekakedori tsukamidori doji maegueri kosadachi osaeuke  
urakenuchi

zenkutsu uchiuke nirenzuki

kokutsudachi kasuiken

kokutsu kasuiken renojidachi gedan gamae

kokutsu manjiuke

kokutsu manjiuke chudan ude uke kibadachi sokumen morotezuki

kokutsu bo uke

kokutsu bo uke suriashi bo dori tsukiotoshi

kokutsu bo uke suriashi bo dori tsukiotoshi tenshin tobigaeshi kokutsu shutouke

kokutsu gedanbarai tenshin tobigaeshi kokutsu shutouke

zenkutsu yokokeage doji urakenuchi zenkutsu awase enpiate

zenkutsu ushiromuki jodan haishuuke jodan tobiashibarai tobiushirogeri ryotefuse  
kaseidachi morotegedanshutouke kokutsu shutouke

zenkutsu uchiuke zenkutsu oizuki

## Hangetsu

execução (aquecimento)

explicação da respiração

comparação com Seishan de Shorin-ryu e Seisan de Ryu ei ryu e de Goju-ryu

kihon ido

hangetsudachi uchiuke

hangetsudachi uchiuke guiakuzuki

hangetsudachi morote yoko ken ate

hangetsudachi morote yoko ken ate heikoiponken

hangetsudachi kaishu jodan yama uke

hangetsudachi kaishu jodan yama gamae kaishu ryowan kakewakeuke

hangetsudachi kaishu kosauke

hangetsudachi kaishu kosauke kakedori

hangetsudachi uchiuke renzuki

kokutsudachi engetsukaeshi kokutsu urakenuchi

kokutsudachi urakengamae hanmi sashi ashi maegueri hazushite kokutsu uraken gamae

kokutsudachi urakengamae hanmi sashi ashi maegueri hazushite hangetsudachi gedan  
barai guiakuzuki

kokutsudachi urakengamae hanmi sashi ashi maegueri hazushite hangetsudachi gedan  
barai guiakuzuki agueuke engetsukaeshi

kokutsudachi urakengamae mikazukigueri hangetsudachi gedan guiakuzuki

nekoashidachi shotei gedan awase uke

kokutsudachi urakengamae mikazukigueri hangetsudachi gedan guiakuzuki nekoashidachi  
shotei gedan awase uke

## Wankan

Execução (aquecimento)

kihon ido

nekoashidachi kakiwakeuke

naname sashiashi nekoashi kakiwakeuke

nekoashidachi musouke

nekoashidachi kakiwakeuke musouke

nekoashidachi hasamiuke zenkutsu gyakutateshutouke nirenzuki

nekoashidachi koko hizakuzushi

nekoashidachi koko hizakuzushi zenkutsu gyakutateshutouke nirenzuki

kibadachi yokotetsuiuchi

zenkututsudachi junzuki maegueri

kibadachi yokotetsuiuchi maegueri zenkutsu junzuki

fudodachi koshigamae yamazuki

Gankaku

execução (aquecimento)

comparação com Chinto de Shorin-ryu

Kihon ido

kokutsudachi haishu awase uke

kokutsudachi haishuawaseuke guiakutedori chudanzuki guiakuzuki

kibadachi gedanbarai doji fumikomi

zenkutsu jodankaishu jujiuke motodachi heishu maegueri

zenkutsu jodankaishu jujiuke motodachi heishu tobi maegueri

zenkutsu jodankaishu jujiuke motodachi heishu tobi nidangueri

zenkutsu jodankaishu jujiuke motodachi heishu tobinidangueri gedan jujiuke

zenkutsu koshigamae gedanjujiuke

kokutsu kasei morotegedan uke

kokutsu kasei morote gedan shuto uke

zenkutsu shuto kakiwake

zenkutsu shutokakiwake kibadachi haitokakiwake

kibadachi haitokakiwake

kibadachi haitokakiwake shizentai ryowan gamae

kokutsu manji uke

kokutsu manjiuke hanten kokutsu manjiuke

kokutsu manjiuke katahizadachi gedan jujiuke

kibadachi ryowan uchiuke

kibadachi ryowan uchiuke shizentai ryowan gamae

kibadachi ryowan uchiuke shizentai ryowan gamae ryowankoshigamae motodachi hijibara  
motodachi hijibara

zenkutsudachi naiwankakewake yoko muki tsuruashidachi gankakugamae koshigamae  
yokoage dojiurakenuchi

kibadachidachi naiwankakewake tsuruashidachi gankakugamae koshigamae yokoage  
dojiurakenuchi zenkutsu oizuki

kibadachidachi naiwankakewake tsuruashidachi gankakugamae koshigamae yokoage  
dojiurakenuchi kibadachi kagizuki

kibadachi jodan shutouchi

kibadachi jodan shutouchi zenkutsu tate awase enpi

kibadachi jodan shutouchi zenkutsu tateawaseenpi soetekoshigamae ushiromukikaiten  
tsuruashidachi koshigamae

kibadachi jodan shutouchi zenkutsu tateawaseenpi soetekoshigamae ushiromukikaiten  
shizendachi koshigamae

kibadachidachi naiwankakewake tsuruashidachi gankakugamae koshigamae yokoage  
dojiurakenuchi zenkutsu oizuki

## Chinte

execução (aquecimento)

kihonido

kibadachi suigetsugamae tetsuiuchi

kibadachi awase shutoageuke

fudodachi tateshutouke

fudodachi tateshutouke tateken awase guiakuzuki

fudodachi tateshutouke tate awase enpi ate

kokutsu shutouke

kokutsu shuto uke maegueri zenkutsu kosauke

zenkutsu kosauke heisokudachi naiwansukuinague gedan tetsuiuchi  
kibadachi morote enshin haitobara  
suriashi kibadachi morote enshinhaitobara  
kibadachi ryowan uchiuke  
suriashi kibadachi ryowan uchiuke  
zenkutsu ryowan uchiuke  
suriashi zenkutsu ryowan uchiuke  
suriashi zenkutsu ryowan uchiuke tsuruashidachi ryowan gedan gamae  
zenkutsu ipponken furi otoshi  
zenkutsu ipponken furi otoshi ipponken gyaku furiotoshi  
suriashi zenkutsu ryowan uchiuke tsuruashidachi ryowan gedan gamae zenkutsu  
ipponken furi otoshi ipponken gyaku furiotoshi  
zenkutsu nihon nukite uchiuke  
zenkutsu nihon nukite uchiuke zenkutsu jodan nihon nukite  
fudodachi teisho furiuchi  
fudodachi teisho furiuchi zenkutsu awase furiuchi  
zenkutsu teisho ryo furiuchi haimen hasami nakadakaipponken uchi  
zenkutsu haimen hasami uchi mawatte fudodachi hasamiuchi

## Empi

execução (aquecimento)  
comparação com Wanshu de tomarite  
kihon ido  
kibadachi kaishusoete koshigamae katahizadachi soete gedanbarai  
zenkutsu koshigamae gedanbarai kibadachi kagizuki  
zenkutsu gedanbarai agezuki

zenkutsu gedanbarai agezuki jodantsukami hizakaikomi kosadachi gedanzuki doji  
jodannagashiuke

zenkutsu gedanbarai agezuki jodantsukami hizakaikomi kosadachi gedanzuki doji  
jodannagashiuke kotaizenkutsu gedanbaraii

zenkutsu gedanbarai naname kakaehizauke doji kaishugaiwan jodan uke kibadachi  
tsuruashidachi hasami soete naiwan jodan uke

kibadachi kakaehizauke doji kaishugaiwan jodan uke kibadachi tsuruashidachi hasami  
soete naiwan jodan uke

kibadachi tateshutouke nirenzuki

zenkutsu gedanbarai agezuki kokutsudachi shutouke

kokutsudachi shutouke kirikaeshi kokutsu shutouke guiakuzuki kokutsu shutouke

naname zenkutsu shoteiagueuke

zenkutsu shoteiagueuke doji shotei osaeuke

kibadachi gedanbarai suriashi shotei jodan gedan doji tsukami

koutai kibadachi gedanbarai suriashi shotei jodan gedan doji tsukami hantentobi doji  
shutouke kokutsudachi

Meikyo

execução (aquecimento)

kihon ido

kibadachi ryokoshigamae chudan shutokakiwake



zenkutsu ryokoshigamae chudan shutokakiwake  
zenkutsu gedanbarai zenkutsu oizuki  
kokutsudachi bo uke zenkutsu bohineritori  
zenkutsu uchiuke zenkutsu oizuki  
kibadachi yokotetsuiuchi  
kibadachi yokotetsuiuchi mikazukigueri  
zenkutsu ryowan gedanbaraiuke  
kibadachi yokotetsuiuchi mikazukigueri zenkutsu ryowan gedanbaraiuke  
kokutsu koshigamae morotegaiwan uke  
kibadachi yokotetsuiuchi mikazukigueri zenkutsu ryowan gedanbaraiuke kokutsu  
koshigamae morotegaiwan uke  
kokutsu ryowan uchi uke  
kokutsu ryowan uchi uke awase ryoagezuki  
zenkutsu ryowan gedanbaraiuke kokutsu ryowan uchiuke awase ryoagezuki  
kokutsu jodan ageuke  
zenkutsu jodan ageuke sankakuto hijiotoshi  
kokutsu jodan ageuke sankakutobi hijiotoshi  
kokutsu shutouke

Sochin

execução (aquecimento)

kihon ido

fudodachi sochin gamae

fudodachi gyakutateshutouke nirenzuki

fudodachi sochingamae gyakutateshutouke nirenzuki

kokutsudachi manjiuke

kokutsudachi manjiuke fudodachi sochingamae gyakutateshutouke nirenzuki

fudodachi chudan yoko kekomigueri awaseenpiate

koutai fudodachi chudan yoko kekomigueri awaseenpiate

kokutsudachi shutouke

kokutsu shutouke naname kokutsu shutouke

kokutsu shutouke naname kokutsu shutouke tyokusen kokutsu kurikaeshi  
shutouke

kokutsu shutouke yoseashi haishugedanosae doji agenukite

kokutsu shutouke yoseashi haishugedanosae doji agenukite kizamimaegueri

kokutsu shutouke yoseashi haishugedanosae doji agenukite niren maegueri

fudodachi jodan nagashiuke doji jodaurakeuchi

kokutsu shutouke yoseashi haishugedanosae doji agenukite niren maegueri  
fudodachi jodan nagashiuke doji jodaurakeuchi

fudodachi jodan nagashiuke doji jodaurakeuchi mikazukigueri

fudodachi sochingamae mikazukigueri

fudodachi jodan nagashiuke doji jodaurakeuchi mikazukigueri fudodachi  
sochingamae

fudodachi uchiuke fudodachi oizuki

fudodachi uchiuke gyakuuchiuke

fudodachi uchiuke gyakuuchiuke maegueri

fudodachi hikiwasezuki nirenzuki

fudodachi uchiuke gyakuuchiuke maegueri hikiwasezuki nirenzuki

Nijushiho

execução (aquecimento)

Kihon ido

kokutsudachi ryusui no kamae suriaashi ryusuizuki

zenkutsu suriashi shizendachi zempo enpiate

kokutsudachi ryusui no kamae suriaashi ryusuizuki shizendachi zempo enpia ate

sanchindachi ryokoshigamae awasezuki

zenkutsu musouke hasamiuke hizagamae zenkutsu kakiwakeuke

zenkutsu kakiwakeuke zenkutsu jodanagueuke

zenkutsu jodan ague uke tate enpi ate

kibadachi sokumen tateshutouke yokokekomi doji hikiyose kibadachi kagizuki

hanzenkutsudachi chudan kakeuke zenkutsu teisho awasezuki

zenkutsu haitouchi

zenkutsu haitouchi heisokudachi awase haishu age uchi

zenkutsu koko hizakuzushi fudodachi gedan awasezuki

zenkutsu haitouchi heisokudachi awase haishu age uchi zenkutsu koko  
hizakuzushi fudodachi gedan awasezuki

kokutsudachi haishu uke kibadachi sokumen enpi ate suriashi jodannagashiuke  
doji gedanzuki suriashi gedanbarai

kokutsudachi haishuuke kibadachi awase enpi ate soete gedanbarai

sanchin mawashiuke awase teishozuki

sanchindachi ryokoshigamae awase zuki sanchin mawashi uke awase teishozuki

Gojushiho sho

execução (aquecimento)

Kihon ido

zenkutsudachi mizunagare urakenno kamae

kokutsu kakiwakeuke

naname kokutsu kakiwakeuke sashiashi naname kokutsu kakiwakeuke

zenkutsu tateshutouke nirenzuki

zenkutsu tateshutouke nirenzuki maegueri oizuki

zenkutsu tate enpi ate

kokutsudachi soete hiki shutouke

kokutsudachi soete hiki shutouke gedanshutobarai doji haishuuchiuke zenkutsu  
soete sanrennukite tsuki

kibadachi morotekaishu gedan uke yokosashiashi jodan koko morote uke

kibadachi koshigamae doji fumikomi

zenkutsu gyakushutouchi

zenkutsu gyakushutouchi zenkutsu shutogaeshi

zenkutsu guiakuuchiuke maegueri

zenkutsu guiakuuchiuke maegueri ippondachi gedan kosazuki kohou zenkutsu  
ushirogedanbarai uke

kibadachi morote kaishu gedan uke yokosashiashi ippondachi chudan tate  
shutouke fumikomi kibadachi chudanzuki

zenkutsu mizunagare uraken gamae koutai kibandachi chudan tetsui uchi zenkutsu oizuki

shizentai suihei hiji gamae ushiro tetsui hasami uchi suiheihijigamae zenkutsu suihei hiji ate

nekoashidachi ryowan kaishu gamae morote keito uke suriashi kosadachi morote chudan teishozuki

Gojushiho dai

execução (aquecimento)

kihon ido

zenkutsudachi mizunagare urakenno kamae

zenkutsu koshigamae heiko tatekenzuki

zenkutsu tateshutouke nirenzuki

zenkutsu tateshutouke nirenzuki maegueri guiakuzuki

zenkutsu tate enpi ate

zenkutsu koko hizakuzushi

nekoashidachi soete keito uke gedanshutoosaeuke doji keito nagashiuke suriashi soete sanbon ippon nukite tsuki

kibidachi morotekaishu gedan uke yokosashiashi jodan koko morote uke kibandachi sokumen gedan morote otoshi doji fumikomi

zenkutsu gedan hira nukite

zenkutsu uraken

zenkutsu gedan hiranukite zenkutsu uraken

zenkutsu washide otoshi uchi

zenkutsu washide otoshi uchi washide age uchi

zenkutsu washide otoshi uchi washide age uchi maegueri ippondachi gedan kosazuki kohou zenkutsu jodan enpidoji ushirogedan uke

kibadachi morote kaish gedan uke yokosashiashi ippondachi chudan tate shutouke  
fumikomi kibadachi tate nukite dojo hari enpi

zenkutsu mizunagare uraken gamae koutai kibadachi chudan tetsui uchi zenkutsu  
oizuki

shizentai suihei hiji gamae ushiro tetsui hasami uchi suiheihijigamae zenkutsu  
suihei hiji ate

nekoashidachi ryowan kaishu gamae morote keito uke suriashi morote gedan ipon  
nukite morotekeito uke

Unsu

execução (aquecimento)

kihon ido

zenkutsu ryowangedanbarai ryosukuiuke kibadachi kaiun no te

nekoashidachi nikitogamae ashigake ippon nukite

zenkutsu tateshutouke guiakuzuki

shiho zenkutsu tateshutouke guiakuzuki

zenkutsu kaseigueri

zenkutsu kaseigueri kaseigueri

kibadachi kaiun no te

zenkutsu keito uke doji shoteigedanbarai

zenkutsu keito uke doji shoteigedanbarai kirikaeshi zenkutsu keito uke doji  
shoteigedanbarai kirikaeshi zenkutsu keito uke doji shoteigedanbarai

zenkutsu keito uke doji shoteigedanbarai haitouchi

zenkutsu haitouchi jodan maegueri

zenkutsu keito uke doji shoteigedanbarai haitouchi jodan maegueri

zenkutsu keito uke doji shoteigedanbarai haitouchi jodan maegueri ippondachi  
sotouke zenkutsu guiakuzuki

zenkutsu ryowan gedan barai gamae tenchikenseitai zenkutsu gedan oizuki

zenkutsu ryowan gedan barai gamae tenchikenseitai zenkutsu gedan oizuki  
kouhou gedan oizuki kouhougedan oizuki

fudodachi tateshutouke teisho tate hasamiuchi

fudodachi tateshutouke teisho tate hasamiuchi hizakaikomi maekesague

fudodachi tateshutouke teisho tate hasamiuchi hizakaikomi maekesague nirenzuki

kibadachi sokumen gedan barai

kibadachi sokumen gedan barai kouhou suriashi sokumen jodan haito uke

kibadachi kouhou sokumen jodan haito uke kibadachi sokumen gedan shuto barai

suriashi kibadachi sokumen jodan haito uke kagizuki

kokutsu haishuuke senputobigueri ryotefuse

sanchindach mawashiuke awaseteishozuki

zenkutsu jodanageuke guiakuzuki