

NÚCLEO ESCOLA TOTAL: **CAIS MILTON TEIXEIRA**

ANOS: **1º AO 9º ANO** OFICINA: KARATE – KATA (PARTE 1)

EDUCADOR: SENSEI LÚCIO LIMA

PERÍODO: 03 / 08 /2020 A 14 / 08 /2020

KATA NAIHANCHI SHODAN DA FAIXA BRANCA(PARTE 1)



BASE INICIAL



**CALCANHARES
UNIDOS**



COMPRIMENTO



**FALA O NOME
NAIHANCHI
SHODAN**



**PÉS JUNTOS E
MÃOS ABERTAS
UNIDAS**



**PERNA ESQUERDA
CRUZADA, OLHANDO
PARA O LADO**



**DEFESA COM A MÃO
DIREITA ABERTA**



**GOLPE COM O
COTOVELO
ESQUERDO NA DIR.**



**JUNTE AS MÃOS
FECHADAS DO
LADO DIREITO
DA CINTURA**



**DEFESA LATERAL COM
O BRAÇO ESQUERDO**



**SOCO LATERAL COM
O BRAÇO DIREITO**



**VOLTA A POSIÇÃO
INICIAL**