

NÚCLEO ESCOLA TOTAL: CAIS MILTON TEXEIRA
ANOS: 1º AO 9º ANO **OFICINA:** KARATE-DO
EDUCADOR: SENSEI LÚCIO LIMA
PERÍODO: 12 / 10 /2020 A 23 / 10 /2020

UKE (DEFESA)

1) DEFESA KEN AGUE UKE (DEFESA ALTA) .



PREPARE A BASE EM ZENKUTSU, AVANCE A PERNA DE TRÁS E RECUE CONFORME ÀS IMAGENS ACIMA.

2) DEFESA SOTO UKE (DEFESA NA ALTURA MÉDIA) .



PREPARE A BASE EM FUDO DACHI, AVANCE E RECUE CONFORME AS IMAGENS ACIMA. A DEFESA É FEITA EM ROTAÇÃO DE DENTRO PARA FORA.

OBS. FAÇA QUANTAS VEZES CONSEGUIR, RESPEITANDO SEMPRE A CAPACIDADE FÍSICA DO SEU CORPO.