

**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.