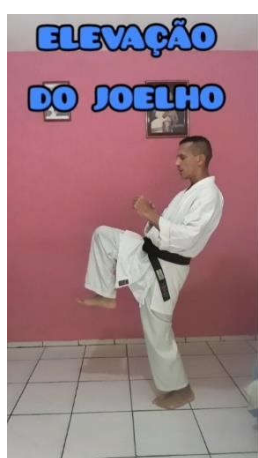


NÚCLEO ESCOLA TOTAL: CAIS MILTON TEXEIRA
ANOS: 1º AO 9º **OFICINA:** KARATE-DO
EDUCADOR: SENSEI LÚCIO LIMA
PERÍODO: 16 / 11 /2020 À 27 / 11 /2020

KERI - CHUTE SIGA AS IMAGENS ABAIXO.
MAE GUERI - CHUTE FRONTAL



YOKO GUERI - CHUTE LATERAL



ATENÇÃO! SEMPRE FAÇA UM AQUECIMENTO ANTES DE QUALQUER TREINO. TREINE SEMPRE OS DOIS LADOS, O ESQUERDO VOCÊ TÊM MAIS DIFICULDADES REPITA MAIS VEZES É O DIREITO, ASSIM SUCESSIVAMENTE.

COMPARAÇÕES DO KERI (CHUTE) DO KARATE COM A CAPOEIRA.

CAPOEIRA
BÊNÇÃO



CAPOEIRA
CHAPA

