

## Treino Básico (Kihon Gueiko)

### Treino Básico (Kihon Gueiko)

#### Te Waza

- 1 - Seiken Chudan Zuki
- 2 - Seiken Jodan Zuki
- 3 - Uraken Ganmen Uchi
- 4 - Uraken Sayu Uchi
- 5 - Uraken Hizo Uchi
- 6 - Uraken Mawachi Uchi
- 7 - Seiken Ago Uchi
- 8 - Seiken Shita Zuki
- 9 - Hiji Yoko Uchi
- 10 - Seiken Jodan Uke
- 11 - Seiken Chudan Soto Uke
- 12 - Seiken Chudan Uchi Uke
- 13 - Seiken Guedan Barai
- 14 - Seiken Chudan Uchi Uke Guedan Barai
- 15 - Shuto Ganmen Uchi
- 16 - Shuto Sakotsu Uchi
- 17 - Shuto Sakotsu Uchi Komi
- 18 - Shuto Uchi Uchi
- 19 - Shuto Hizo Uchi

#### Ashi Waza

- 1 - Mae Keage
- 2 - Uchi Mawashi
- 3 - Soto Mawashi
- 4 - Hiza Gueri
- 5 - Mae Kin Gueri
- 6 - Mae Gueri Jodan
- 7 - Mawashi Gueri
- 8 - Yoko Keage
- 9 - Kansetsu Gueri
- 10 - Yoko Gueri

## 11 - Ushiro Gueri