



Diagramas dos fundamentos do Karate da Escola Nippaku Shobukan

Conhecimentos baseados nos ensinamentos da Sensei Lucia Akemi e Shihan Douglas Nakashima (post-mortem)

www.karetegojuryu.com.br

Guia de Consulta Rápida / Resumo

Versão 2.2 de 07/04/2024

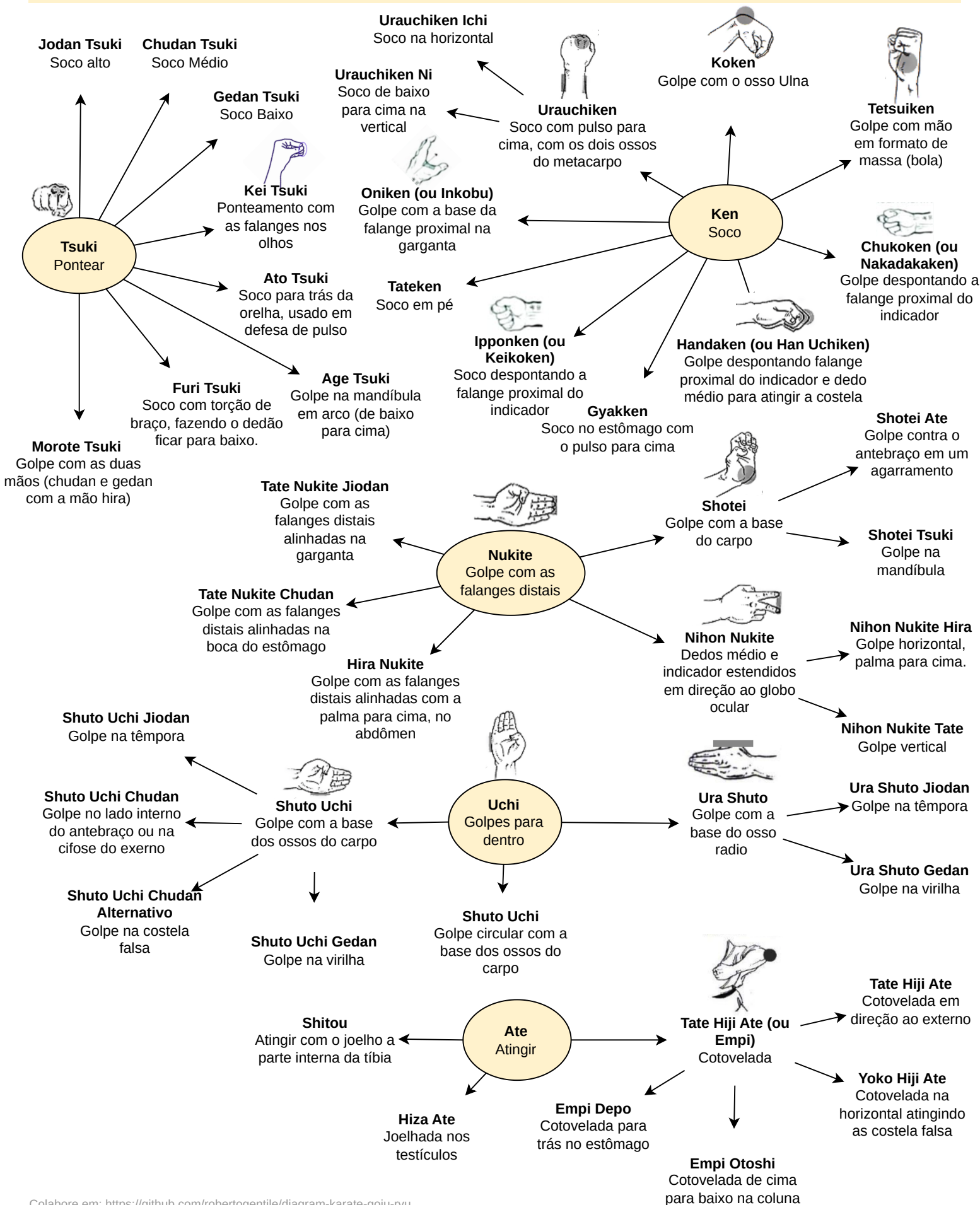


Diagramas dos fundamentos do Karate da Escola Nippaku Shobukan

Conhecimentos baseados nos ensinamentos da Sensei Lucia Akemi e Shihan Douglas Nakashima (post-mortem)

www.karetegojuru.com.br

Ataques de mãos, cotovelos e joelhos



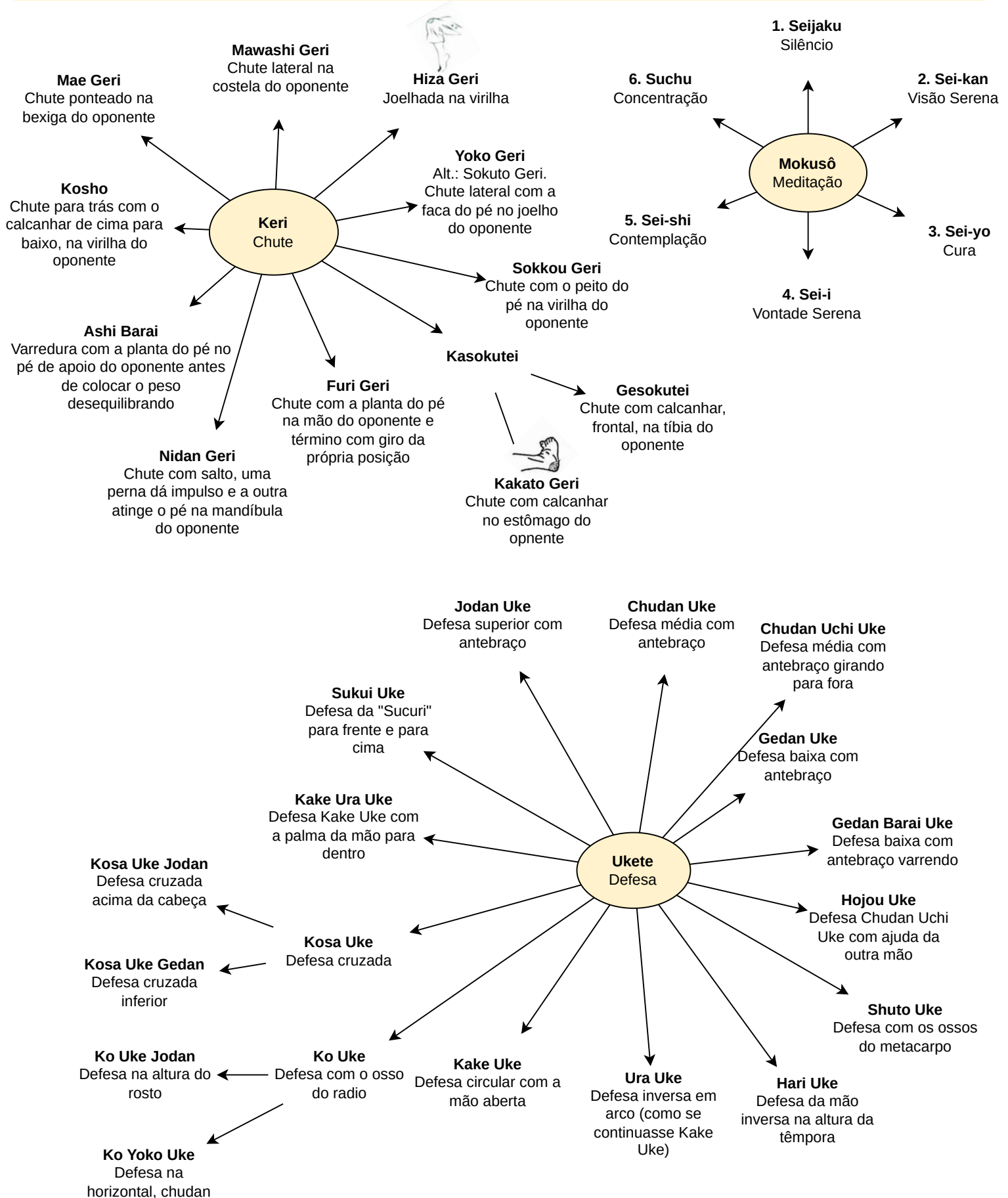


Diagramas dos fundamentos do Karate da Escola Nippaku Shobukan

Conhecimentos baseados nos ensinamentos da Sensei Lucia Akemi e Shihan Douglas Nakashima (post-mortem)

www.karetegojuryu.com.br

Ataques com os pés, defesas, posturas e meditação



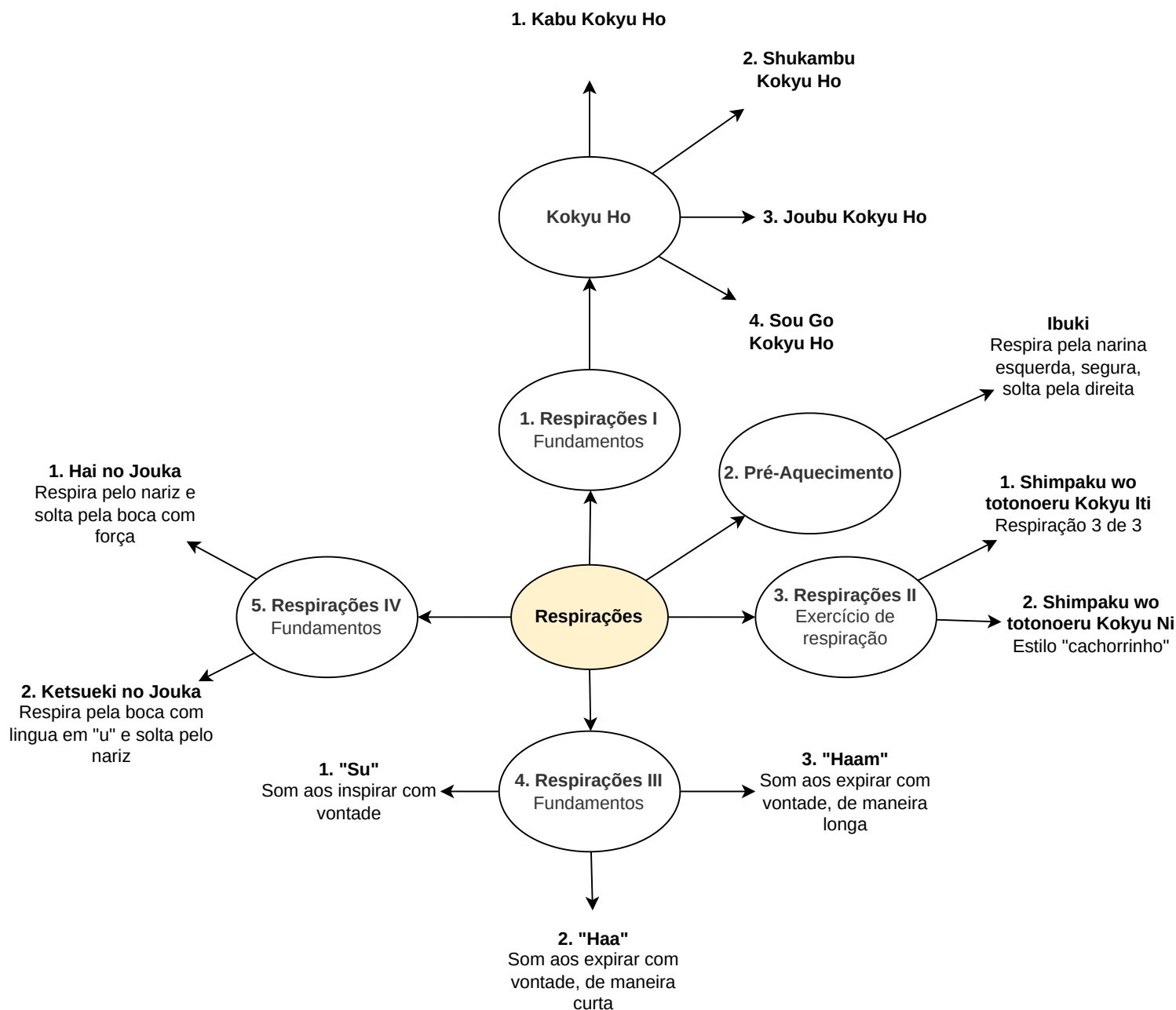


Diagramas dos fundamentos do Karate da Escola Nippaku Shobukan

Conhecimentos baseados nos ensinamentos da Sensei Lucia Akemi e Shihan Douglas Nakashima (post-mortem)

www.karetegojuryu.com.br

Ataques com os pés, defesas, posturas e meditação



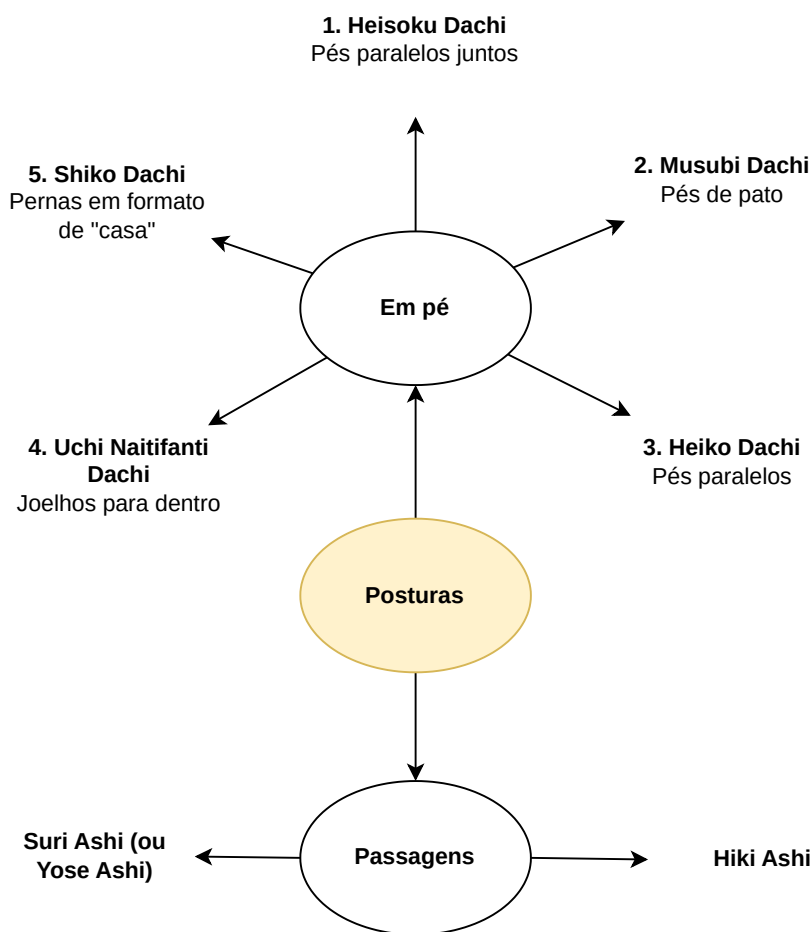


Diagramas dos fundamentos do Karate da Escola Nippaku Shobukan

Conhecimentos baseados nos ensinamentos da Sensei Lucia Akemi e Shihan Douglas Nakashima (post-mortem)

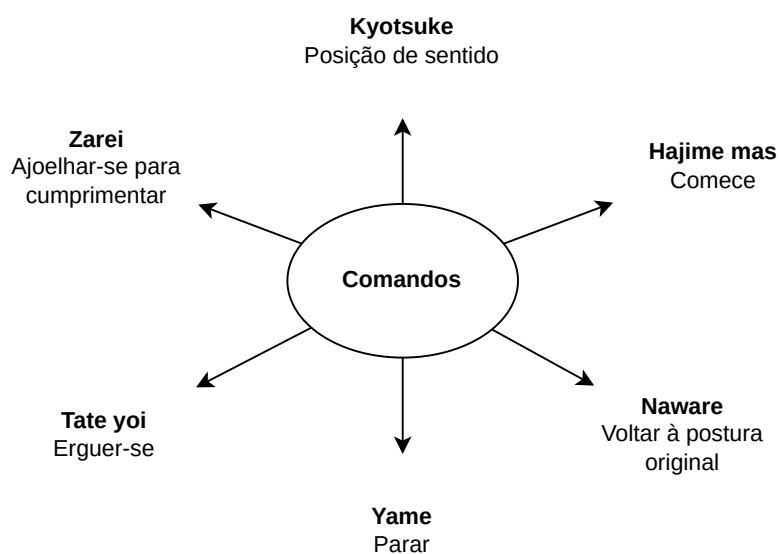
www.karetegojuryu.com.br

Posturas e Comandos



Contagem

1 – ichi
2 – ni
3 – san
4 – shi
5 – go
6 – roku
7 – shichi
8 – hachi
9 – kyu
10 – ju
20 – niju
30 – sanju
100 – hyaku





Diagramas dos fundamentos do Karate da Escola Nippaku Shobukan

Conhecimentos baseados nos ensinamentos da Sensei Lucia Akemi e Shihan Douglas Nakashima (post-mortem)

www.karetegojuryu.com.br

Ossos do corpo

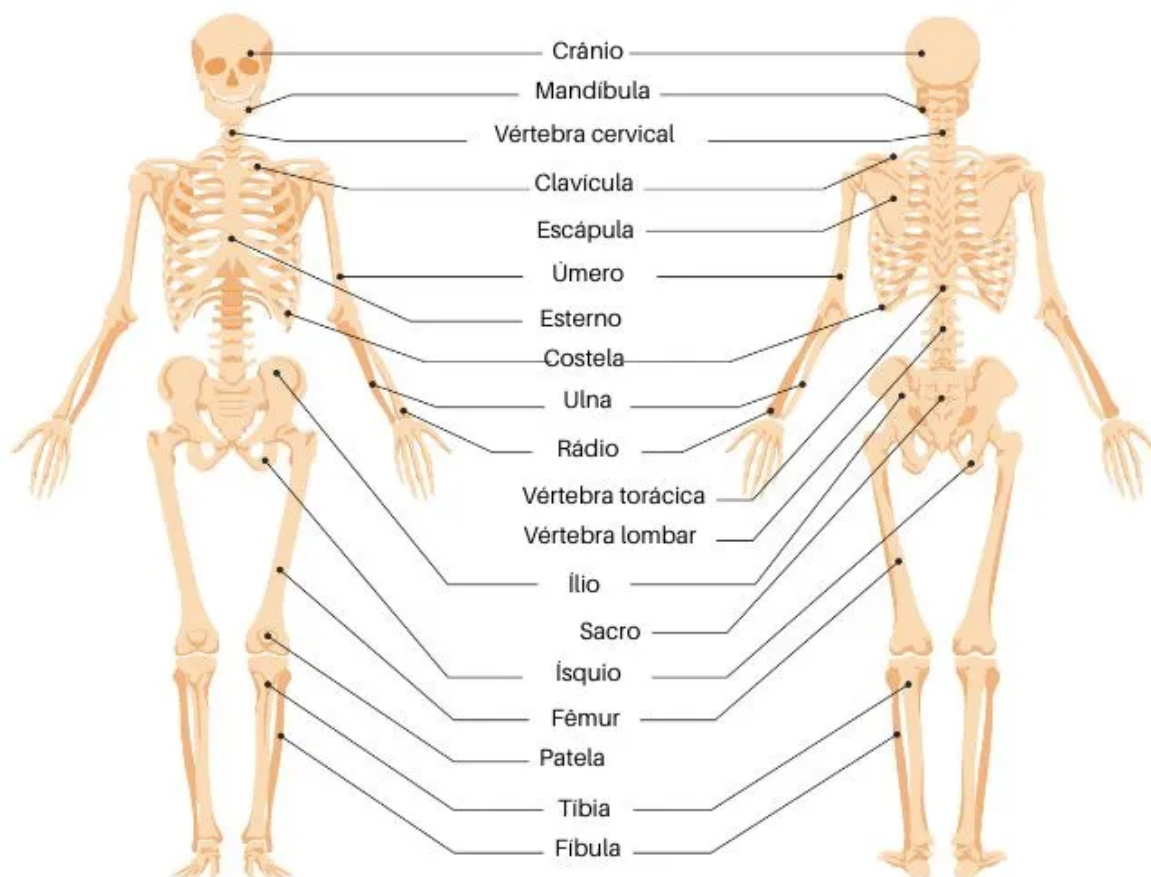
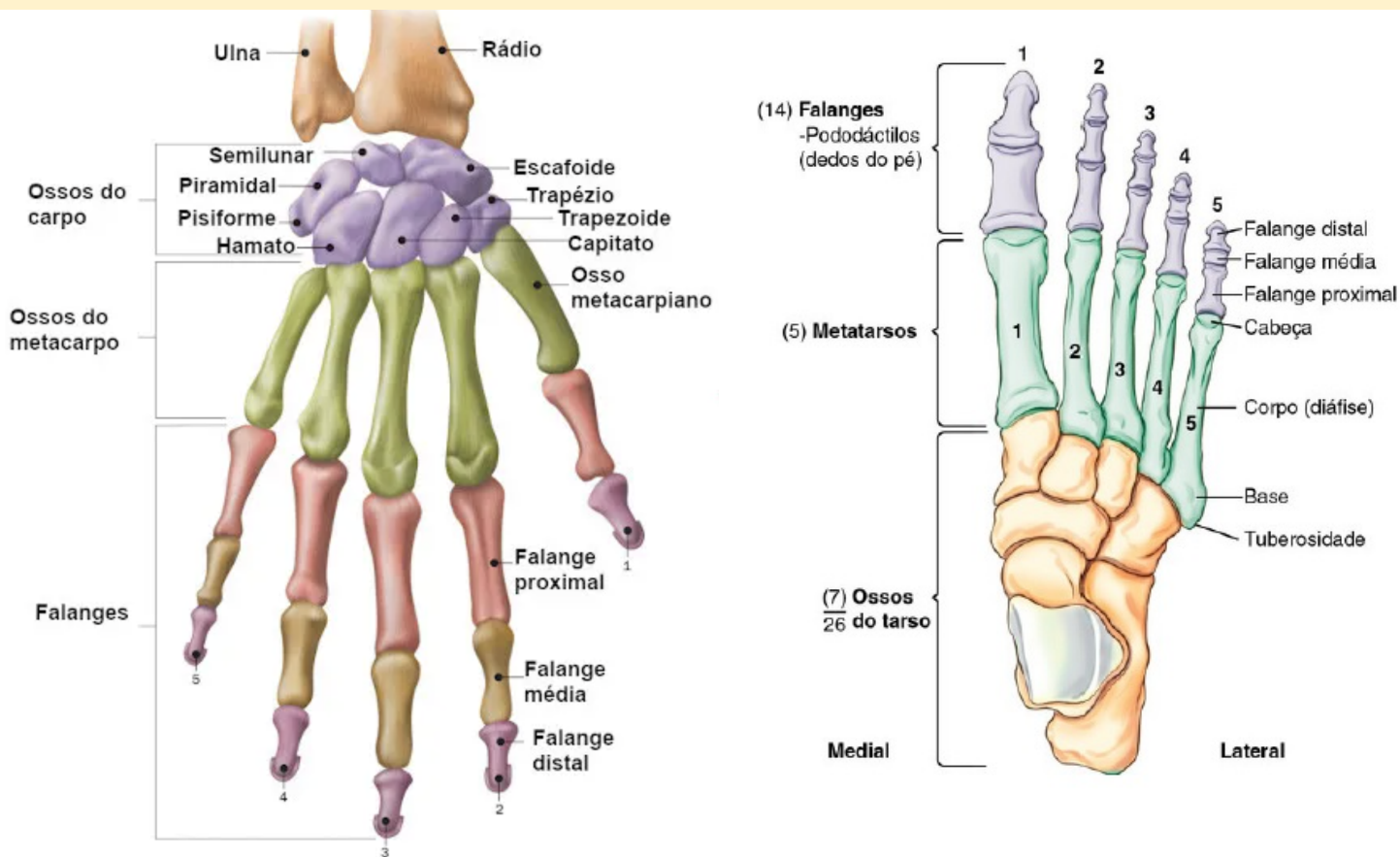




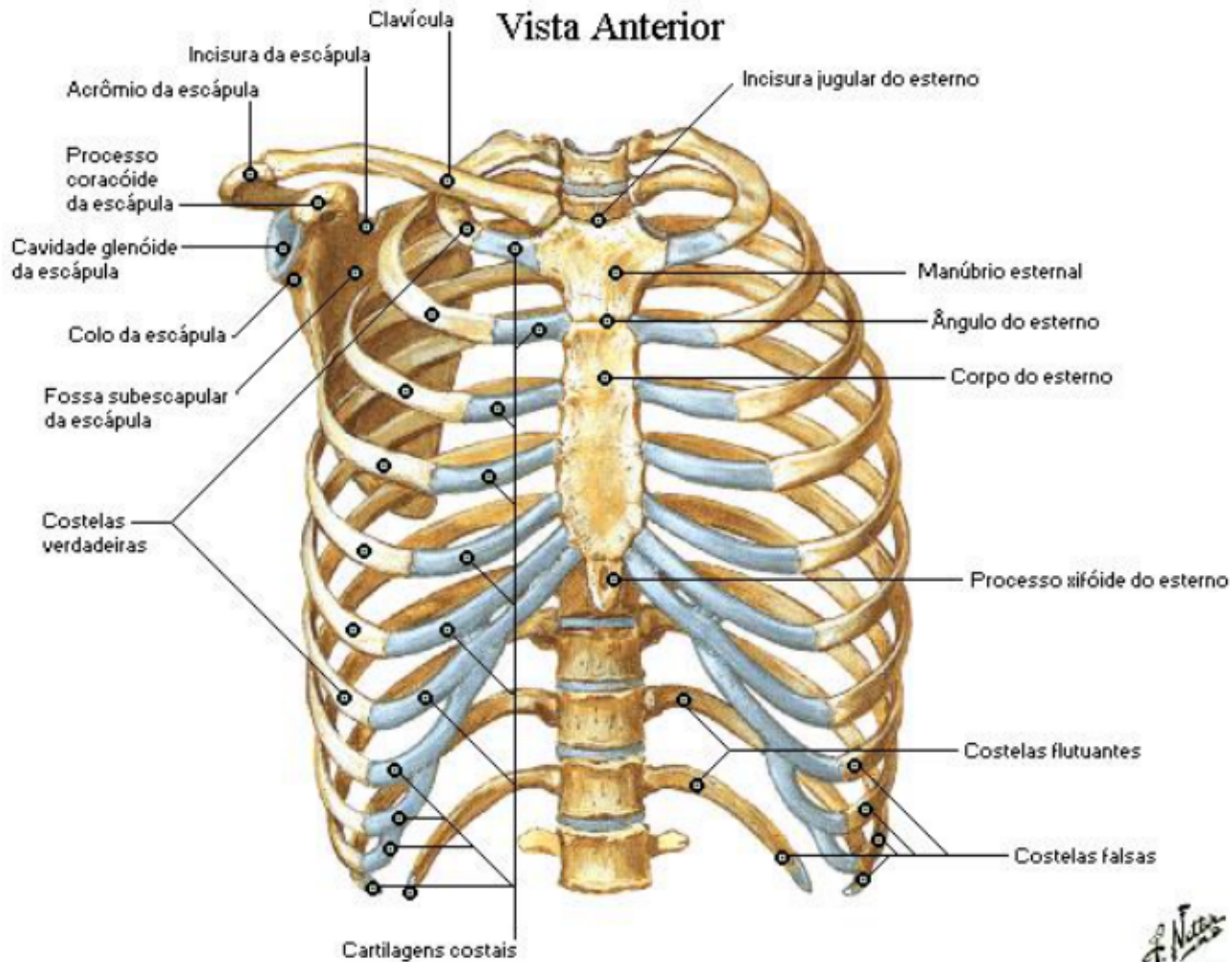
Diagrama dos fundamentos do Karate da Escola Nippaku Shobukan

Conhecimentos baseados nos ensinamentos da Sensei Lucia Akemi e Shihan Douglas Nakashima (post-mortem)

www.karetegojuryu.com.br

Arcabouço Ósseo do Tórax

Vista Anterior



F. Nishida
©Houartis



Diagrama dos fundamentos do Karate da Escola Nippaku Shobukan

Conhecimentos baseados nos ensinamentos da Sensei Lucia Akemi e Shihan Douglas Nakashima (post-mortem)

www.karetegojuryu.com.br

Katas

Gekisai Dai Ichi



Sanchin



Tensho



Saifa



Seiyunchin



Sanseru



Sesan



KURURUNFA



Superinpei

