



## **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](http://www.karetegojuryu.com.br)

Guia de Consulta Rápida / Resumo

Versão 2.2 de 07/04/2024

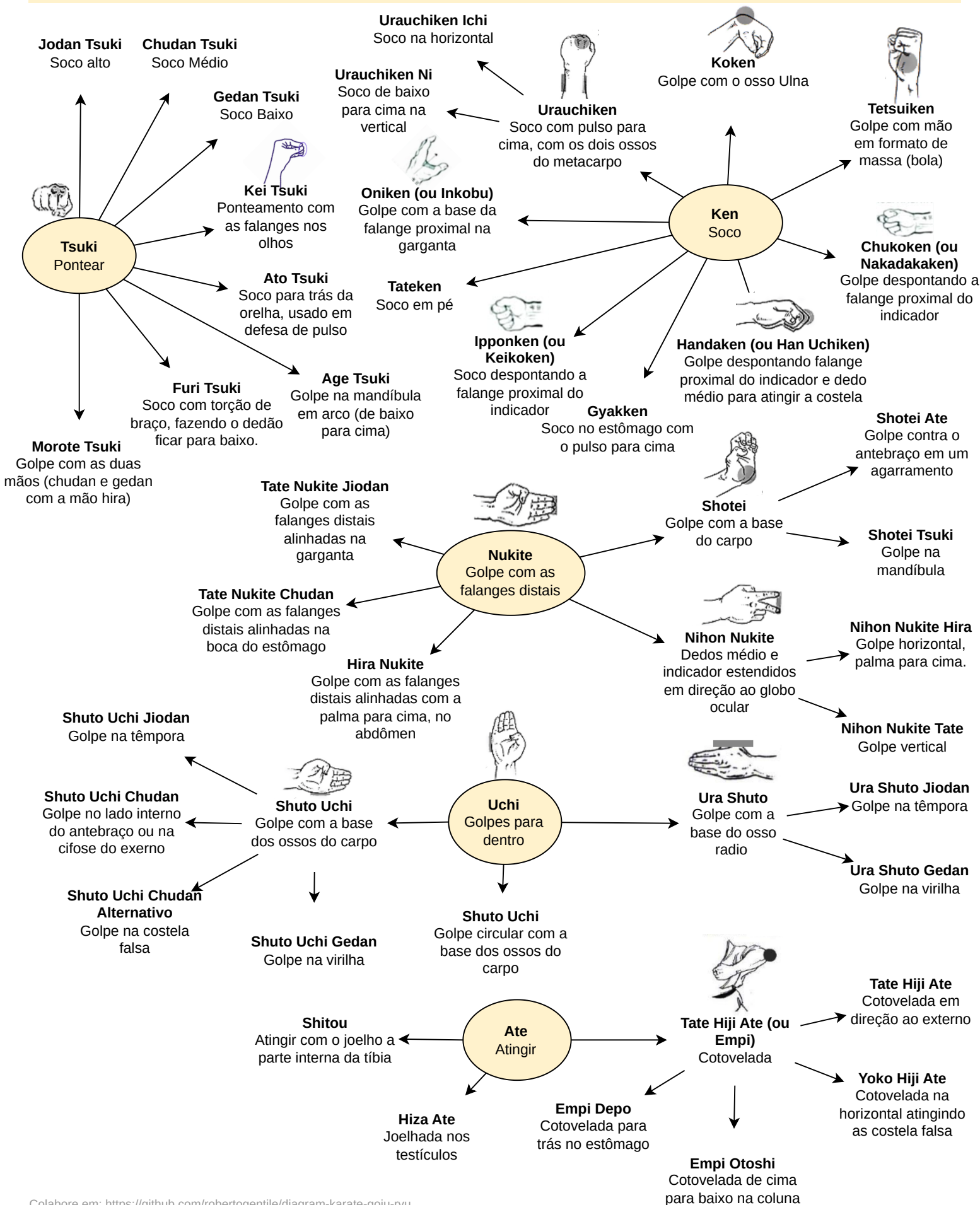


# Diagramas dos fundamentos do Karate da Escola Nippaku Shobukan

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

[www.karetegojuru.com.br](http://www.karetegojuru.com.br)

## Ataques de mãos, cotovelos e joelhos



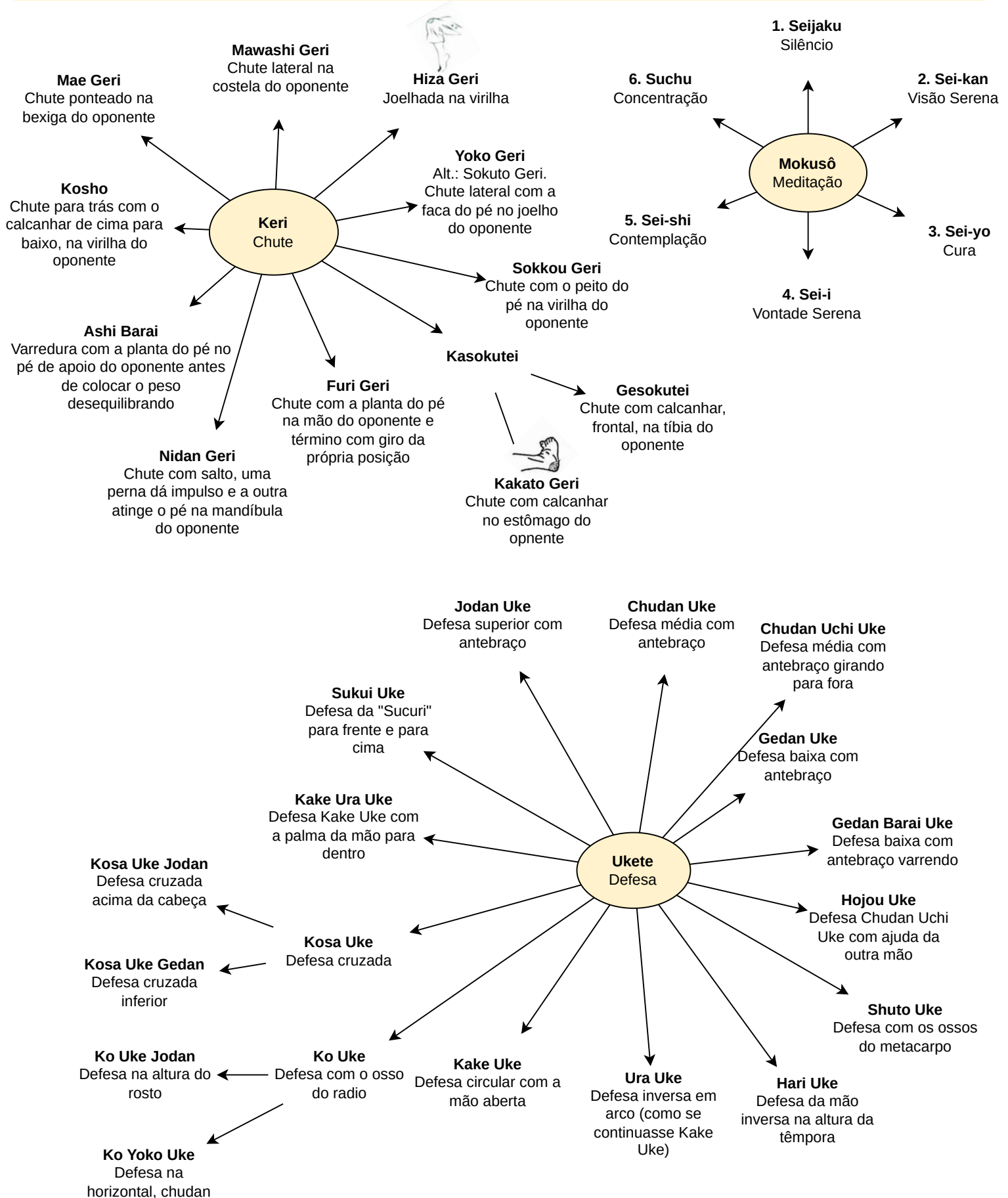


# Diagramas dos fundamentos do Karate da Escola Nippaku Shobukan

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

[www.karetegojuryu.com.br](http://www.karetegojuryu.com.br)

## Ataques com os pés, defesas, posturas e meditação



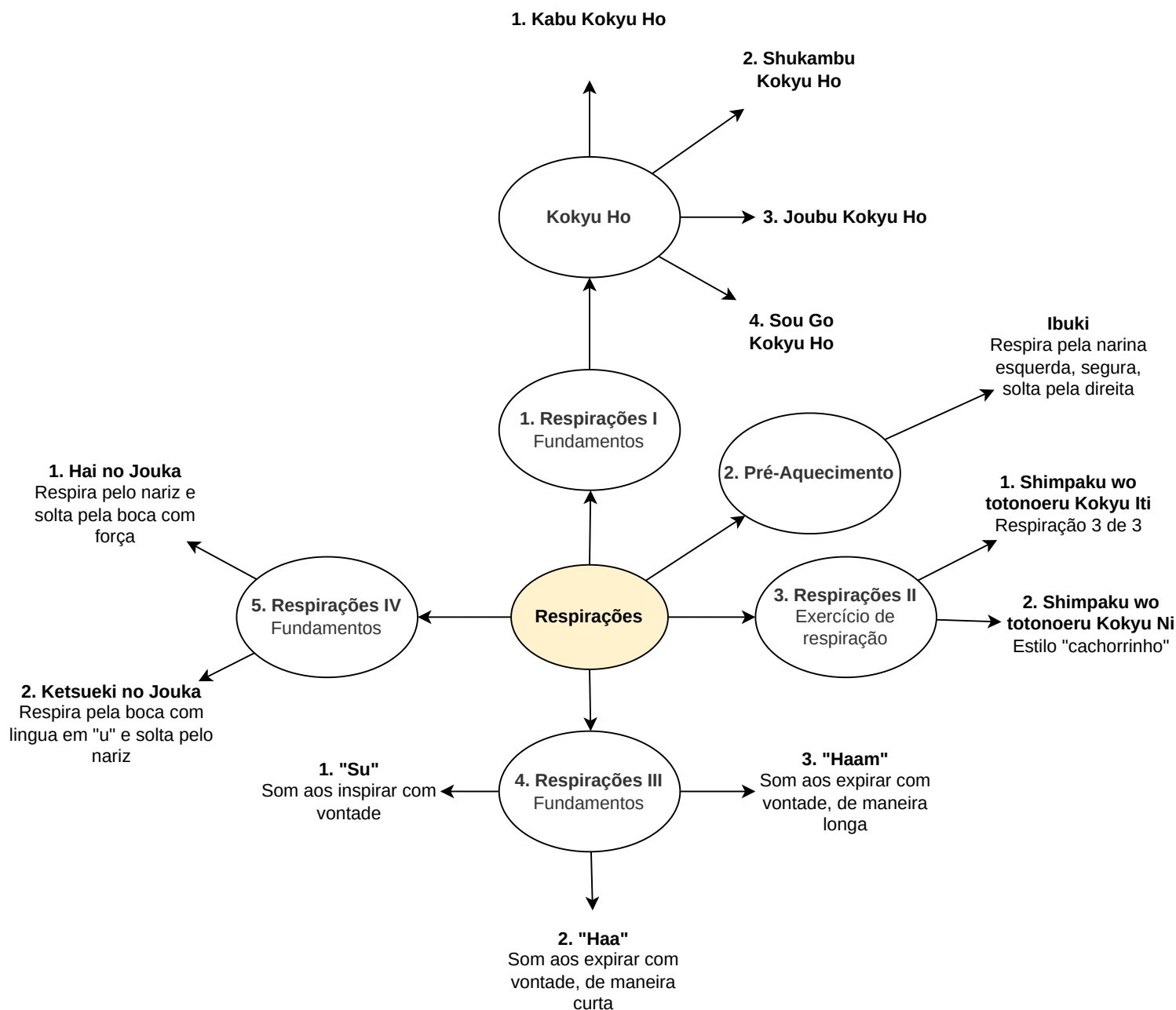


# Diagramas dos fundamentos do Karate da Escola Nippaku Shobukan

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

[www.karetegojuryu.com.br](http://www.karetegojuryu.com.br)

## Ataques com os pés, defesas, posturas e meditação



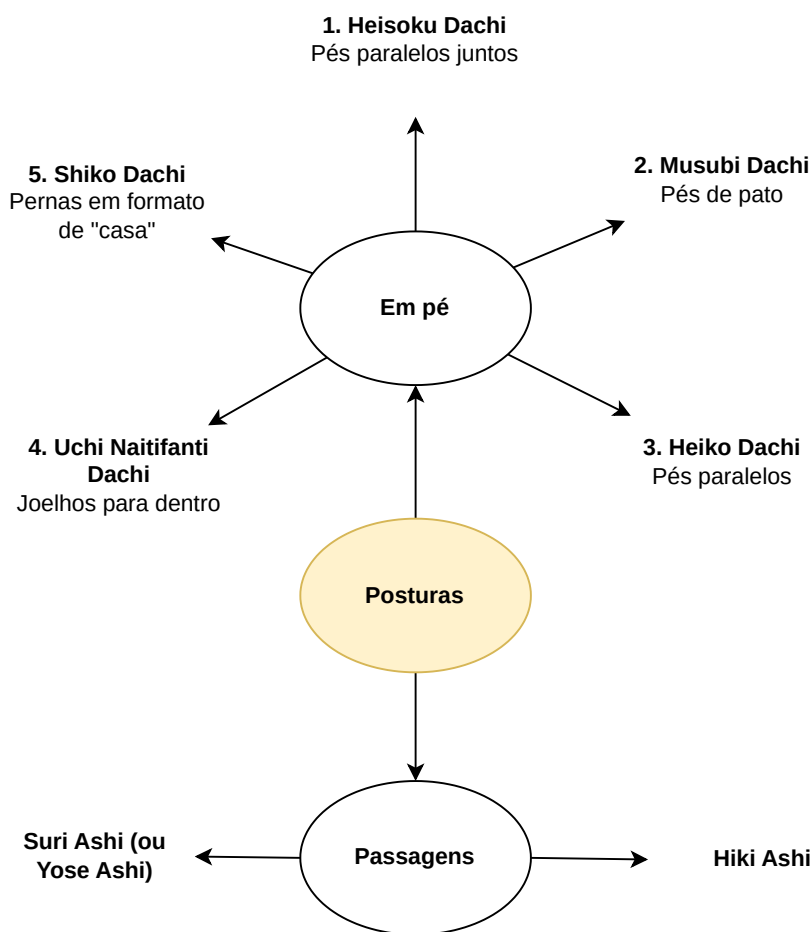


# Diagramas dos fundamentos do Karate da Escola Nippaku Shobukan

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

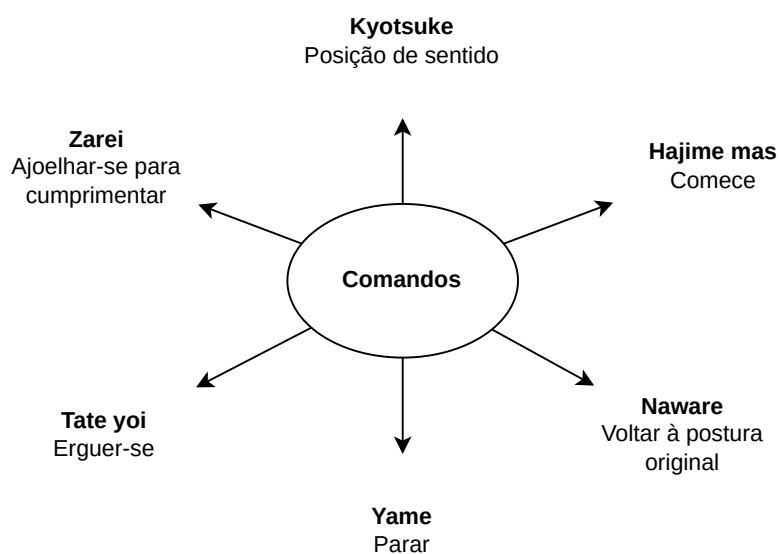
[www.karetegojuryu.com.br](http://www.karetegojuryu.com.br)

## 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



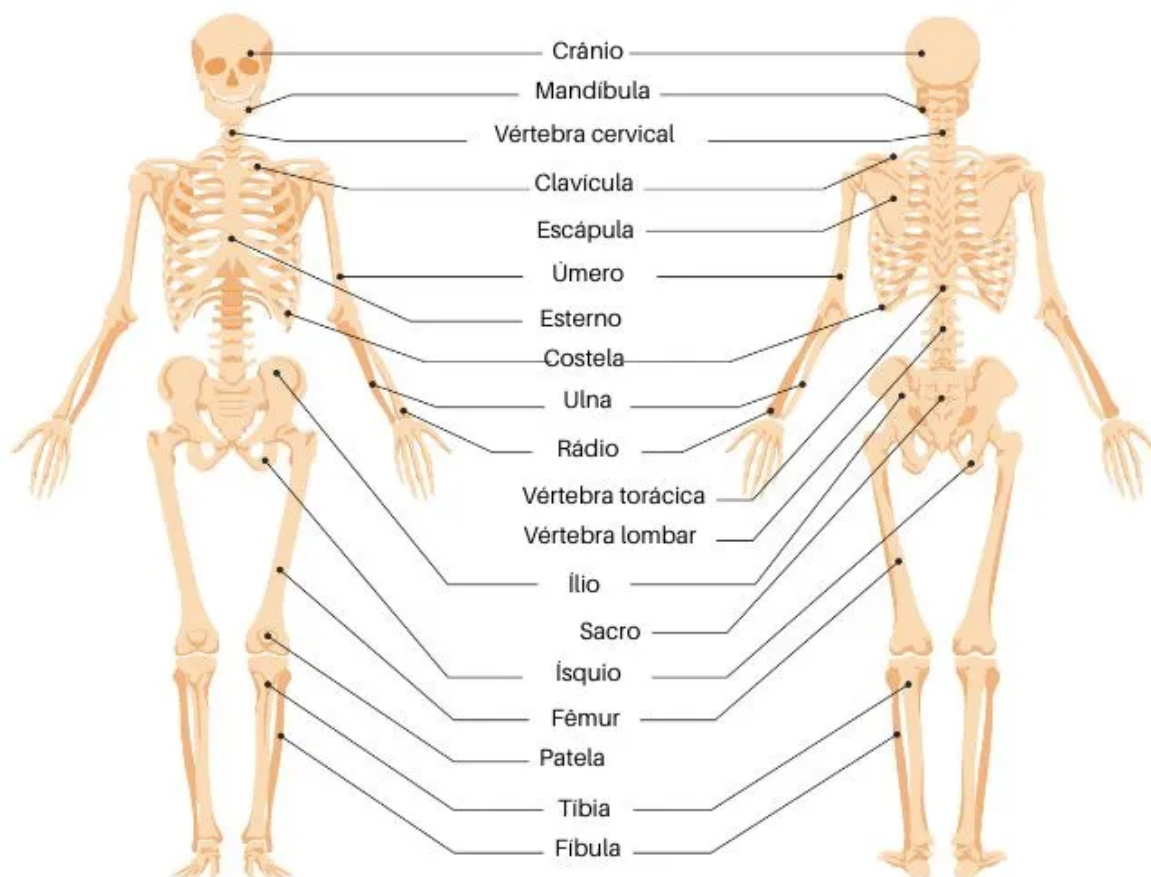
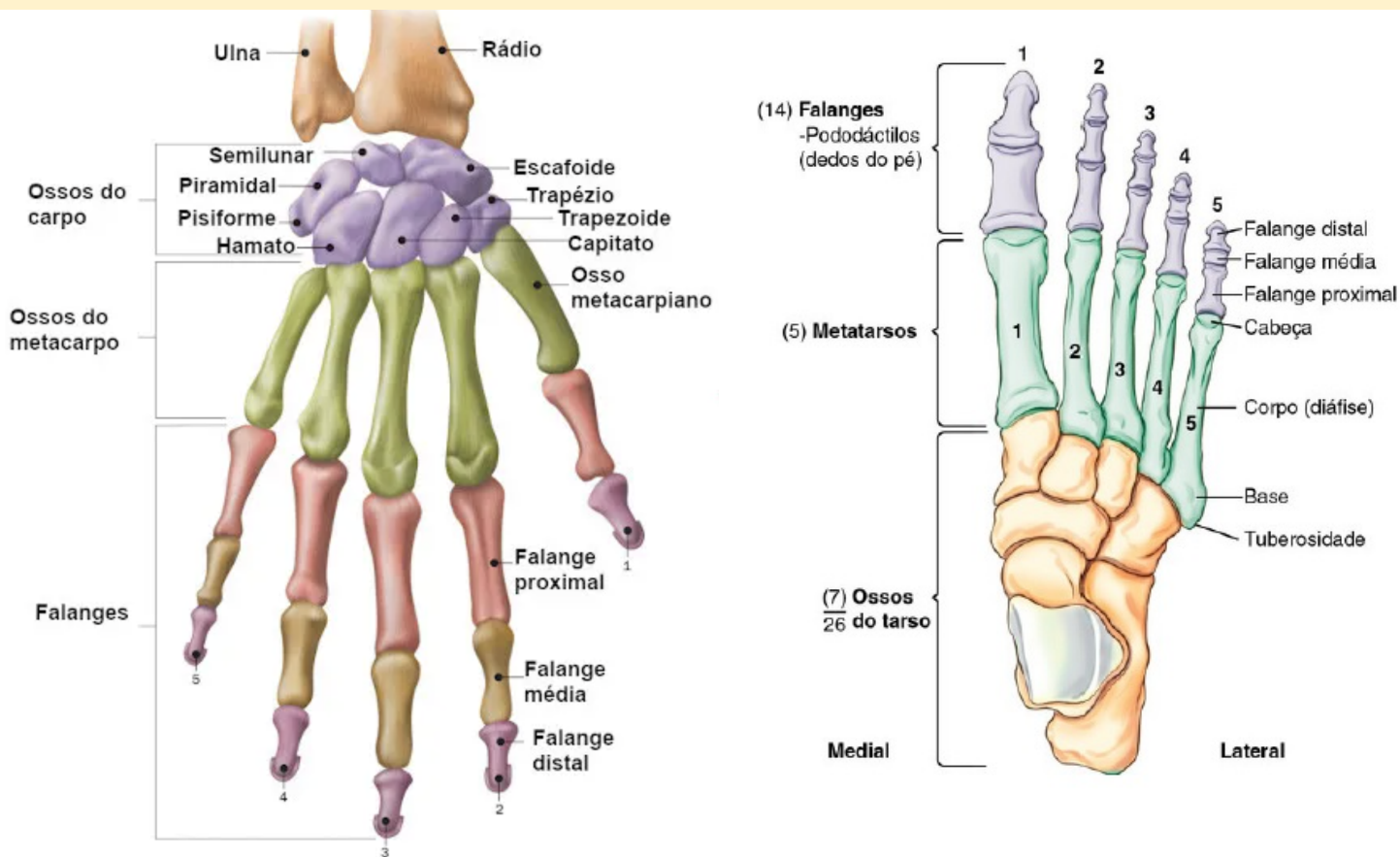


# Diagramas dos fundamentos do Karate da Escola Nippaku Shobukan

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

[www.karetegojuryu.com.br](http://www.karetegojuryu.com.br)

## Ossos do corpo







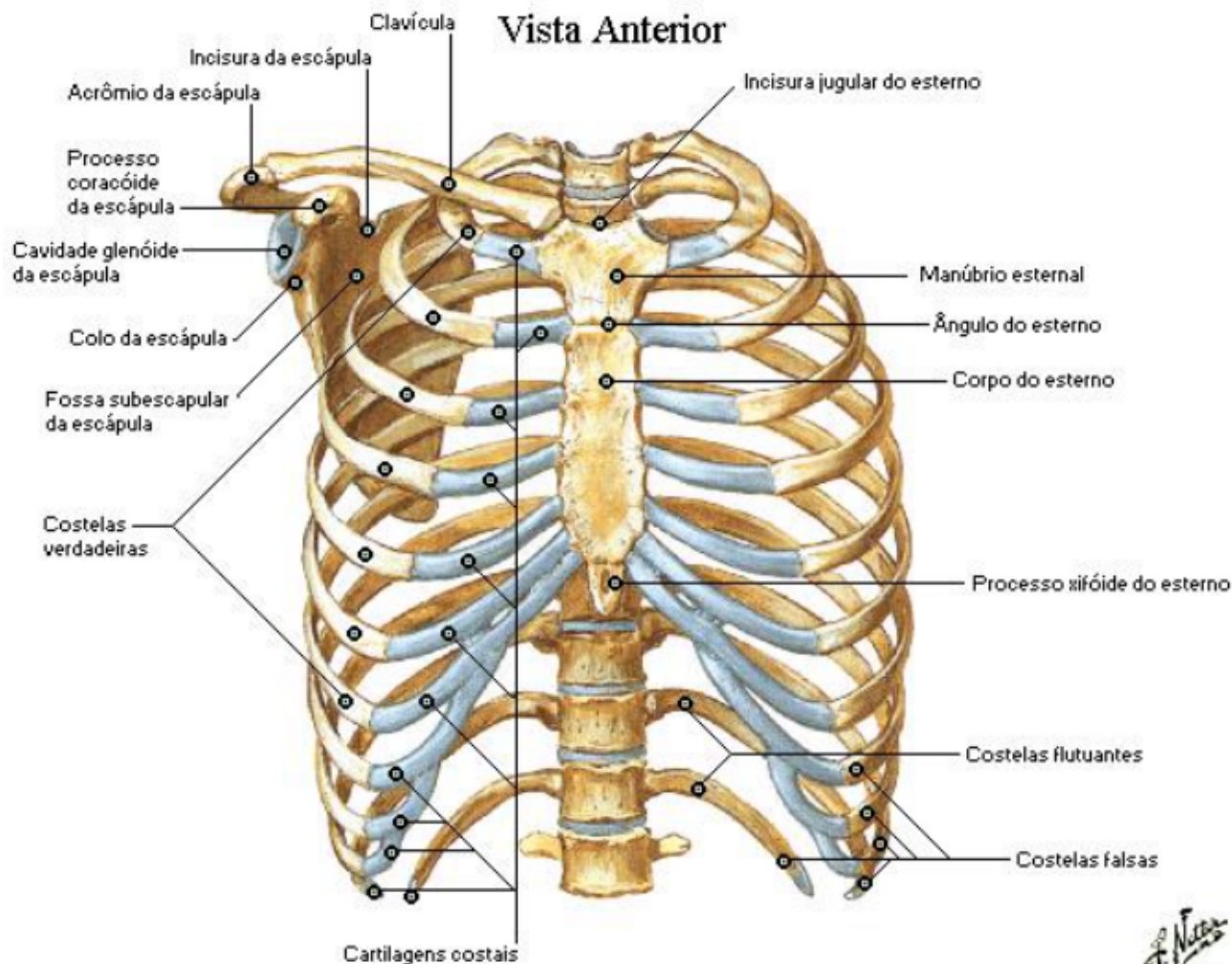
# Diagrama dos fundamentos do Karate da Escola Nippaku Shobukan

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

[www.karetegojuryu.com.br](http://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](http://www.karetegojuryu.com.br)

## Katas

### Gekisai Dai Ichi

