



Estágio Internacional com Deogracias Medina

Sábado:

9.30h - 10.30h Todas as graduações +12 Anos

Estudo do Método Mabuni

- Tenshi-Happo, Tempo-Go-Ho, Uke-no-Gogen-Ri (5 defesas)
- KATAS PINAN: YODAN / GODAN
- YAKUSOKU-KUMITE YODAN Y GODAN / OYO BUNKAI

10.30h - 12.30h Cintos Castanhos e Pretos

SHURI-TE

- NAIFANCHIN: SANDAN
- JION

ARAGAKI-HA

- SOCHIN

Pausa para Almoço

16h - 17h Todas as graduações +12 Anos

- KATAS M. MABUNI: JUROKU
- BUNKAI JUROKU
- KATA: KOSOKUN-SHO



17h - 18.30h Cintos Castanhos e Pretos

- **ARAGAKI-HA: NISEISHI**

Domingo:

9.30h - 11h Cintos Castanhos e Pretos

NAHA-TE:

- **FUNDAMENTOS NAHA-TE**
- **KATA: TENSHO**

GOGENKI: HAUFFA

11h - 12.30h Todas as graduações de todas as idades

O programa se estabelece segundo os cintos e as idades