

GOSHIN KAISHU NO KATA

(36 Tecniche)

NORD

- 01) **SX** JODAN SHUTO HARAI UKE
- 02) HENTE JODAN SHUTO UCHI
- 03) GYAKU JODAN HAITO UCHI
- 04) HENTE GYAKU SHUTO UCHI
- 05) JODAN MAE SHUTO UCHI
- 06) MAE KAEASHI JODAN SHUTO UCHI
- 07) HENTE CHUDAN UCHIKOMI SHUTO UKE
- 08) MAE KAEASHI JODAN SHUTO UCHI
- 09) GYAKU JODAN HAITO UCHI

SUD

- 10) **DX** JODAN SHUTO HARAI UKE
- 11) HENTE JODAN SHUTO UCHI
- 12) GYAKU JODAN HAITO UCHI
- 13) HENTE GYAKU JODAN SHUTO UCHI
- 14) JODAN MAE SHUTO UCHI
- 15) MAE KAEASHI JODAN SHUTO UCHI
- 16) HENTE CHUDAN UCHIKOMI SHUTO UKE
- 17) MAE KAEASHI JODAN SHUTO UCHI
- 18) GYAKU JODAN HAITO UCHI

OVEST

- 19) **DX** JODAN SHUTO HARAI UKE
- 20) HENTE JODAN SHUTO UCHI
- 21) GYAKU JODAN HAITO UCHI
- 22) HENTE GYAKU JODAN SHUTO UCHI
- 23) JODAN MAE SHUTO UCHI
- 24) MAE KAEASHI JODAN SHUTO UCHI
- 25) HENTE CHUDAN UCHIKOMI SHUTO UKE
- 26) MAE KAEASHI JODAN SHUTO UCHI
- 27) GYAKU JODAN HAITO UCHI

EST

- 28) **SX** JODAN SHUTO HARAI UKE
- 29) HENTE JODAN SHUTO UCHI
- 30) GYAKU JODAN HAITO UCHI
- 31) HENTE GYAKU JODAN SHUTO UCHI
- 32) JODAN MAE SHUTO UCHI
- 33) MAE KAEASHI JODAN SHUTO UCHI
- 34) HENTE CHUDAN UCHIKOMI SHUTO UKE
- 35) MAE KAEASHI JODAN SHUTO UCHI
- 36) GYAKU JODAN HAITO UCHI