

ブラジル極真会館空手連盟長田師範



APOSTILA DO KARATE
KYOKUSHINKAIKAN

AS ARMAS DO KARATE KYO KUSHINKAIKAN

 SEIKEN	 KENTO	 URAKEN	SHIHAN JOSÉ KOEI NAGATA	
 RITOSASHIYUBI IPPONKEN	 NUKITE	 IPPON NUKITE	 SHUTO	 NAKAYUBI IPPONKEN
 NIHON NUKITE	 KEIKO	 KOKEN	 SHOTEI	 HAITO
 HIRAKEN	 OYAYUBI IPPONKEN	 HIRA KOTE	 URA KOTE	 OMOTE KOTE
 HIFI	 TSUZUKI	 RYUTOKEN	 YUBI	
 HAISHU	 TSUZUKI	 TEISOKU	 SOKUTO	 TSUMASAKI
 SUNE	 HIZA	 HAIKOKU	 CHUSOKU	 KAKATO

ブラジル極真会館空手連盟長田師範

AS POSTURAS DO KYOKUSHINKAIKAN KARATE

 <p>Shihan José Koei Nagata</p> <p>SEIZA</p>	 <p>師範長田弘栄</p> <p>AGURAZA</p>	  <p>KUMITE DACHI</p>
  <p>HEIKO DACHI</p>	  <p>KAKE ASHI DACHI</p>	  <p>UCHI HACHI DACHI</p>
  <p>KIBA DACHI</p>	  <p>TEIJI DACHI</p>	  <p>ZENKUTSU DACHI</p>
  <p>KOKUTSU DACHI</p>	  <p>FUDO DACHI</p>	  <p>SHIKO DACHI</p>
  <p>NEKOASHI DACHI</p>	  <p>SANCHIN DACHI</p>	 <p>TSURU ASHI DACHI</p>
  <p>RENOJI DACHI</p>	  <p>MUSUBI DACHI</p>	  <p>HEISOKU DACHI</p>
  <p>CHUMOKU DACHI</p>	 <p>KATA HIZA DACHI</p>	  <p>MOROASHI DACHI</p>



DOJÔ KUN - JURAMENTO DO KYOKUSHINKAIKAN KARATE



TREINAREMOS FIRMEMENTE O NOSSO CORAÇÃO E O NOSSO CORPO PARA TERMOS UM ESPÍRITO INABALÁVEL.



ALIMENTAREMOS A VERDADEIRA SIGNIFICAÇÃO DO KYOKUSHIN KARATE, PARA QUE NO DEVIDO TEMPO OS NOSSOS SENTIDOS POSSAM ATUAR MELHOR.



COM VERDADEIRO VIGOR, PROCURAREMOS CULTIVAR O ESPÍRITO DE ABNEGAÇÃO.



OBSERVAREMOS AS REGRAS DE CORTESIAS, RESPEITO AOS NOSSOS SUPERIORES E ABSTERMOS DA VIOLÊNCIA.



SEGUIREMOS NOSSO "DEUS" E ETERNAS VERDADES, JAMAIS ESQUECEREMOS A VERDADEIRA VIRTUDE DA HUMILDADE.



OLHAREMOS PARA ALTO, PARA A SABEDORIA E PARA O PODER, NÃO PROCURANDO OUTROS DESEJOS.



TODA A NOSSA VIDA ATRAVÉS DA DISCIPLINA DO KYOKUSHIN KARATE, PROCURAREMOS PREENCHER A VERDADEIRA SIGNIFICAÇÃO DA FILOSOFIA DA VIDA.

ブラジル極真会館空手連盟長田師範

KIHON GEIKO - TSUKI - URAKEN - HIJI



SEIKEN CHUDAN ZUKI



SEIKEN JODAN ZUKI



URAKEN GANMEN UCHI



URAKEN SAYU UCHI



URAKEN HIZO UCHI



URAKEN MAWASHI UCHI



SEIKEN AGO UCHI



SEIKEN SHITA ZUKI



HIJI JODAN MAWASHI UCHI



HIJI AGE UCHI



HIJI OROSHI UCHI

KARATE KYOKUSHINKAIKAN

ブラジル極真会館空手連盟長田師範

KIHON GEIKO - UKE & SHUTO



SEIKEN JODAN UKE



SEIKEN CHUDAN SOTO UKE



SEIKEN CHUDAN UCHI UKE



SEIKEN GEDAN BARAI



SEIKEN CHUDAN UCHI UKE GEDAN BARAI



SHUTO GANMEN UCHI



SHUTO SAKOTSU UCHI



SHUTO SAKOTSU UCHIKOMI



SHUTO UCHI UCHI



SHUTO HIZO UCHI

KARATE KYOKUSHINKAIKAN

KIHON GEIKO - KERI



MAE KEAGE



UCHI MAWASHI



SOTO MAWASHI



HIZA GERI



KIN GERI



MAE GERI



MAWASHI GERI



YOKO KEAGE



YOKO GERI



KANSETSU GERI



USHIRO GERI

ブラジル極真会館空手連盟長田師範

IDOGEIKO OBRIGATÓRIO



極真 押忍

FAIXA BRANCA

ブラジル空手道極真会館連盟師範長田弘栄



ZENKUTSU DACHI GEDAN BARAI
YOI (PREPARAR)
KAMAETÊ - EM POSIÇÃO



SEIKEN CHUDAN
OI ZUKI



SEIKEN JODAN UKE



SEIKEN CHUDAN
SOTO UKE



SEIKEN CHUDAN
UCHI UKE



SEIKEN GEDAN
BARAI



JODAN
KAMAE
GUARDA ALTA



HIZA
GERI



MAE GERI



MAWASHI GERI



YOKO GERI



USHIRO GERI

ブラジル極真会館空手連盟長田師範

IDOGEIKO OBRIGATÓRIO



獲 押忍

FAIXA LARANJA

ブラジル空手道極真会館連盟師範長田弘栄



ZENKUTSU DACHI
SEIKEN CHUDAN
OI ZUKI



ZENKUTSU DACHI
SEIKEN CHUDAN
GYAKU ZUKI



ZENKUTSU DACHI
SEIKEN CHUDAN
MOROTE NO ZUKI



KOKUTSU DACHI
MOROTE NO
KAMAE



KOKUTSU DACHI
SHUTO
MAWASHI UKE



KOKUTSU DACHI
SHUTO
JODAN UKE



KIBA DACHI KYU JU DÔ
MAE MAWARI - JUN ZUKI



KIBA DACHI KYU JU DÔ
USHIRO MAWARI
JUN TETSUI UCHI



KUMITE DACHI
GEDAN MAWASHI GERI



KUMITE DACHI
ASHI BARAI



KUMITE DACHI
USHIRO MAWASHI GERI

ブラジル極真会館空手連盟長田師範

IDOGEIKO OBRIGATÓRIO



極真

押忍

FAIXA AZUL

ブラジル空手道極真会館連盟師範長田弘栄



ZENKUTSU DACHI
SEIKEN CHUDAN
TATE OI ZUKI



ZENKUTSU DACHI
TETSUI
GANMEN UCHI



ZENKUTSU DACHI
TETSUI
HIZO UCHI



KOKUTSU DACHI
SHUTO CHUDAN
SOTO UKE



KOKUTSU DACHI
SHUTO CHUDAN
UCHI UKE



KOKUTSU DACHI
SHUTO
GEDAN BARAI



KIBA DACHI KYUJU DÔ
MAE MAWARI - JUN OMOTE
NUKITE UCHI



KIBA DACHI KYUJU DÔ
USHIRO MAWARI
JUN URAKEN UCHI UCHI



KUMITE DACHI
MAE MAE GERI



KUMITE DACHI
HIKAKE GERI



KUMITE DACHI
TOBI MAE GERI

ブラジル極真会館空手連盟長田師範

IDOGEIKO OBRIGATÓRIO



極真

押忍

FAIXA AMARELA

ブラジル空手道極真会館連盟師範長田弘栄



ZENKUTSU DACHI
SEIKEN JOCHUDAN
MOROTE NO ZUKI



ZENKUTSU DACHI
TETSUI
OROSHI UCHI



ZENKUTSU DACHI
HIJI MAE UCHI



KOKUTSU DACHI
SHOTEI JODAN
AGE UKE



KOKUTSU DACHI
SHOTEI CHUDAN
SOTO UKE



KOKUTSU DACHI
SHOTEI GEDAN
UTOSHI UKE



KIBA DACHI KYUJU DÔ
MAE MAWARI - JUN TATE
NUKITE UCHI



KIBA DACHI KYUJU DÔ
USHIRO MAWARI
JUN HIJI YOKO UCHI



KUMITE DACHI
UCHI KAKATO
OTOSHI GERI



KUMITE DACHI
SOTO KAKATO
OTOSHI GERI



KUMITE DACHI
TOBI
MAWASHI GERI

IDOGEIKO OBRIGATÓRIO



操 押 忍

FAIXA VERDE

ブラジル空手道極真会館連盟師範長田弘栄



ZENKUTSU DACHI
HAITO JODAN
MAWASHI UCHI



ZENKUTSU DACHI
HIJI TATE UCHI



ZENKUTSU DACHI
HIJI AGE
JUJI UCHI



KOKUTSU DACHI
SEIKEN
NAGASHI UKE



KOKUTSU DACHI
HAITO CHUDAN
UCHI UKE



KOKUTSU DACHI
HAITO GEDAN
BARAI



KIBA DACHI KYUJU DÔ
MAE MAWARI
SEIKEN KAGI ZUKI



KIBA DACHI KYUJU DÔ
USHIRO MAWARI
HIJI USHIRO MAWASHI UCHI



KUMITE DACHI
URA MAWASHI GERI



KUMITE DACHI
TOBI USHIRO GERI



KUMITE DACHI
TOBI NIDAN MAE GERI

ブラジル極真会館空手連盟長田師範

IDOGEIKO OBRIGATÓRIO



極真

押忍

FAIXA MARROM

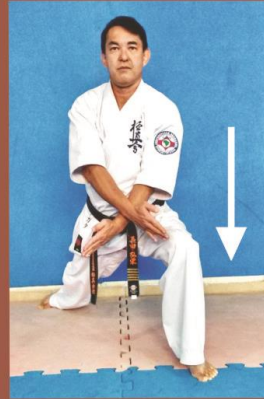
ブラジル空手道極真会館連盟師範長田弘栄



ZENKUTSU DACHI
KOKEM JODAN
MAWASHI UCHI



ZENKUTSU DACHI
SEIKEN JODAN
JUJI AGE UKE



ZENKUTSU DACHI
SHUTO GEDAN
JUJI UTOSHI UKE



KOKUTSU DACHI
KOKEN
MAE UCHI



KOKUTSU DACHI
SEIKEN JODAN UCHI UKE



KOKUTSU DACHI
HIJI
SHOMEN UCHI



KIBA DACHI KYUJU DÔ
MAE MAWARI - JUN URA
HIRA NUKITE UCHI



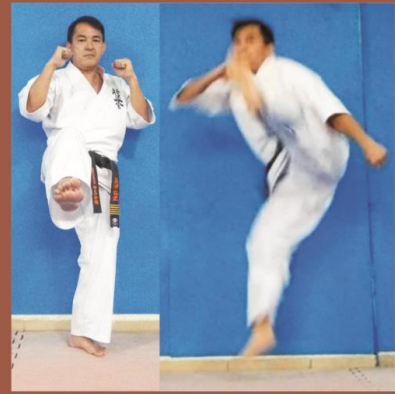
KIBA DACHI KYUJU DÔ
USHIRO MAWARI - JUN
HAISHU UCHI UKE



KUMITE DACHI
TOBI USHIRO MAWASHI GERI



KUMITE DACHI
MAWASHI KUBI GERI



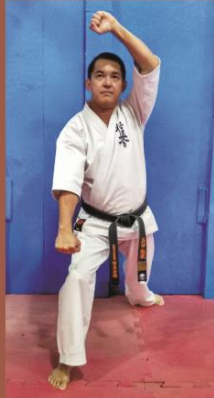
KUMITE DACHI
TOBI NIDAN MAWASHI GERI

ブラジル極真会館空手連盟長田師範

IDOGEIKO OBRIGATÓRIO

FAIXA MARROM 1° KYU

ブラジル空手道極真会館連盟師範長田弘栄



ZENKUTSU DACHI
SEIKEN JODAN
UKE GEDAN BARAI



ZENKUTSU DACHI
SHUTO SOTO
UKE GEDAN BARAI



ZENKUTSU DACHI
MOROTE
HAITO UCHI UKE



KOKUTSU DACHI
MOROTE SHUTO
GEDAN BARAI



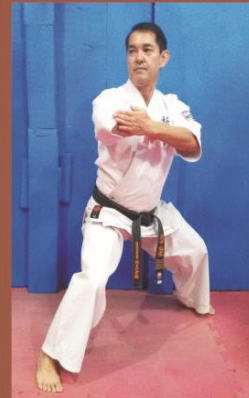
KOKUTSU DACHI
SEIKEN
KAKIWAKE UKE



SANCHIN DACHI - GYAKU SHUTO
SHOTEI JOCHUDAN MOROTE NO UCHI



KIBA DACHI YON JU GO DÔ
GYAKU SHOTEI
HIJI JODAN MAWASHI UCHI



KIBA DACHI KYUJU DÔ
MAE MAWARI
MANJI UKE



KIBA DACHI KYUJU DÔ
USHIRO MAWARI
JUN SHUTO JODAN UKE
GEDAN BARAI



KUMITE DACHI
KAITEN TOBI NIDAN
MAWASHI GERI



KUMITE DACHI
KAITEN TOBI NIDAN
MAWASHI GERI

ブラジル極真会館空手連盟長田師範

SECUENCIAS DE CHUTES PARA A FAIXA LARANJA

MAE GERI, MAWASHI GERI, USHIRO GERI.



SECUENCIAS DE SOCOS E CHUTES PARA A FAIXA LARANJA

OI ZUKI, GYAKU ZUKI, MAE GERI, MAWASHI GERI, USHIRO GERI.



ブラジル極真会館空手連盟長田師範

SEQUENCIAS DE CHUTES PARA A FAIXA AZUL

MAE GERI, MAWASHI GERI, USHIRO MAWASHI GERI.



SEQUENCIAS DE SOCOS E CHUTES PARA A FAIXA AZUL

OI ZUKI, GYAKU ZUKI, MAE GERI, MAWASHI GERI,

USHIRO MAWASHI GERI.



ブラジル極真会館空手連盟長田師範

SEQUENCIAS DE CHUTES PARA A FAIXA AMARELA

MAE GERI, USHIRO KAKEASHI DACHI, YOKO GERI,

MAWASHI GERI, USHIRO MAWASHI GERI.



SEQUENCIAS DE CHUTES: MAE GERI - USHIRO KAKEASHI DACHI - YOKO GERI - MAWASHI GERI - USHIRO MAWASHI GERI

SEQUENCIAS DE SOCOS E CHUTES PARA A FAIXA AMARELA

OI ZUKI, GYAKU ZUKI, MAE GERI, USHIRO KAKEASHI DACHI, YOKO

GERI, MAWASHI GERI, USHIRO MAWASHI GERI.



SEQUENCIAS DE SOCOS E CHUTES: OI ZUKI - GYAKU ZUKI - MAE GERI - USHIRO KAKEASHI DACHI - YOKO GERI - MAWASHI GERI - USHIRO MAWASHI GERI

ブラジル極真会館空手連盟長田師範

SEQUENCIAS DE CHUTES PARA A FAIXA VERDE

GEDAN MAWASHI GERI, USHIRO KAKEASHI DACHI, HIKAKE GERI, MAWASHI GERI, USHIRO MAWASHI, MAE MAE GERI.



SEQUENCIAS DE SOCOS E CHUTES PARA A FAIXA VERDE

OI ZUKI, GYAKU ZUKI, GEDAN MAWASHI GERI, USHIRO KAKEASHI DACHI, HIKAKE GERI, MAWASHI GERI, USHIRO MAWASHI, MAE MAE GERI.



ブラジル極真会館空手連盟長田師範

SEQUENCIAS DE CHUTES PARA A FAIXA MARROM 2° KYU

UCHI KAKATO OTOSHI GERI, TOBI NIDAN MAE GERI, MAWASHI GERI, TOBI USHIRO MAWASHI GERI, TOBI NIDAN MAWASHI GERI.



SEQUENCIAS DE CHUTES SOCOS E CHUTES PARA A FAIXA MARROM 1° KYU

OI ZUKI, GYAKU ZUKI, UCHI KAKATO OTOSHI GERI, TOBI NIDAN MAE GERI, MAWASHI GERI, TOBI USHIRO MAWASHI GERI, TOBI NIDAN MAWASHI GERI.



ブラジル極真会館空手連盟長田師範

BLOQUEIO DE CANELA, SEQUENCIAS DE SOCOS E CHUTES PARA A

FAIXA PRETA 1º DAN

MAE UCHI SUNE UKE, OI ZUKI, GYAKU ZUKI, UCHI KAKATO OTOSHI GERI, TOBI NIDAN MAE GERI, MAWASHI GERI, TOBI USHIRO MAWASHI GERI, TOBI NIDAN MAWASHI GERI.



BLOQUEIO DE CANELA, SEQUENCIAS DE SOCOS E CHUTES PARA A

FAIXA PRETA 2º DAN

MAE SOTO SUNE UKE, OI ZUKI, GYAKU ZUKI, UCHI KAKATO OTOSHI GERI, TOBI NIDAN MAE GERI, MAWASHI GERI, TOBI USHIRO MAWASHI GERI, TOBI NIDAN MAWASHI GERI.



BLOQUEIOS DE CANELAS, SEQUENCIAS DE SOCOS E CHUTES PARA A

FAIXA PRETA 3º DAN

MAE UCHI SUNE UKE, USHIRO UCHI SUNE UKE, OI ZUKI, GYAKU ZUKI, UCHI KAKATO OTOSHI GERI, TOBI NIDAN MAE GERI, MAWASHI GERI, TOBI USHIRO MAWASHI GERI, TOBI NIDAN MAWASHI GERI.



ブラジル極真会館空手連盟長田師範

SANBON KUMITE
FAIXA PRETA 1° DAN



極真会館



ブラジル極真会館空手連盟長田師範

SANBON KUMITE
FAIXA PRETA 2° DAN



極真会館



ブラジル極真会館空手連盟長田師範

SANBON KUMITE
FAIXA PRETA 3° DAN



極真会館



ブラジル極真会館空手連盟長田師範



SUPERVISÃO
MESTRE NAGATA