

Lista de Golpes

Kung-fu Shizuka

静か功夫

Chutes:

- Ponta de pé frontal, lateral
- Faca de pé
- Faca de pé rodando
- Machado, inverso
- Faca de pé cruzando
- Calcanhar puxando
- Rasteira média
- Rasteira completa puxando
- Pulando (ponta de pé frontal, lateral; faca de pé; machado, inverso)
- Voadores (ponta de pé frontal, lateral; faca de pé; machado, inverso)

Defesas (pés):

- Frontal, inversa
- Faca de pé para pé [do oponente], joelho [do oponente]

Socos (ataques; defesas):

- Frontal (ataque frontal; ataque abdominal)
- Lateral
- Gancho baixo

-Pata de tigre (ataque frontal; defesa lateral tirando em cima, em baixo; defesa inversa em cima, em baixo; [para chute] frontal; inverso)

-Martelo

-Cima da mão

-Garça (ataque frontal; ataque abdominal defesa lateral tirando em cima, em baixo)

-Escorpião (ataque frontal; defesa lateral tirando em cima, em baixo; defesa inversa em cima, em baixo)

-Uma polegada

OBS: Há inúmeras combinações de socos e chutes para treinos KATA.

一週間で二回カンフーをやる
ないいかん

生徒: ジャミール

この紙を見つけた方が三二二五六四五
八に電話して下さい。