



Cordão verde, amarelo & cinza

Grüner, gelber & grauer Gürtel – 4. Grad Kinder

Bewegungen

Basis

Ginga

Beinfeger

Corta capim

Alavanca

Angriff

Martelo cruzado

Chapa cruzada

Benção pulada

Akrobatik

Aú chapa

Aú agulha