

Tradução do livro intitulado “Kung Fu TOA in Germany”

DÉCIMO PRIMEIRO CAPÍTULO

A ordem dos 702 pontapés nas sete formas do TOA com a
indicação das direções dos ataques



Filosofia do TOA, aquecimento e estiramentos do corpo sem utilização de equipamento de fitness, posições no TOA, elaboração de técnicas de defesa e de ataque de pés e mãos, endurecimento do corpo no TOA, auto-defesa, combate e armas brancas no TOA.

Neste livro também poderá ser lido também as três primeiras formas (fases) do TOA chamadas Anatoa, Atado e Suto respetivamente. No mínimo todos os 702 pontapés nas 7 formas (fases) serão apresentados com as direções onde serão aplicados.

Copyright 2004 pelo autor do livro: Babak Tawassoli

Tradutor: Helder Valente

Este livro é o resultado de anos de exercício, experiência, aprendizagem sob supervisão de mestres e veteranos no TOA e outros artistas marciais e também anos de investigação e estudo de livros relacionados. Como resultado, o autor adquiriu todo o seu conhecimento neste livro mas não se responsabiliza sobre o uso do seu conteúdo.

Este livro foi escrito na Alemanha em 2004 e traduzido para Persa no ano a seguir, 2005.

Este livro foi traduzido para Inglês em 2013 e para Português em 2014.

Para mais informações:

Website: www.kungfuto-a.de

e-mail: babakt64@yahoo.de



Na
Alemanha

Índice do Décimo Primeiro Capítulo

	Página
1. Uma breve conversa com os leitores	3
2. Ordem dos 6 pontapés na primeira forma do TOA "Anatoa"	4
3. Ordem dos 13 pontapés na segunda forma do TOA "Atadô"	5
4. Ordem dos 42 pontapés na Terceira forma do TOA "Su-Tô"	6
5. Ordem dos 64 pontapés na quarta forma do TOA "Sam-Sama-E"	8
6. Ordem dos 313 pontapés na quinta forma do TOA "Mayaneh"	10
7. Ordem dos 103 pontapés na primeira parte da sexta forma do TOA "Koana"	17
8. Ordem dos 105 pontapés na segunda parte da sexta forma do TOA "Vesta Mayana"	20
9. Ordem dos 56 Pontapés na sétima forma do TOA "Vayma-Batô" (Vayma-Matô)	25



Uma breve conversa com os leitores

Enquanto eu próprio estava a tentar aprender a quinta forma “Mayaneh” e a sexta forma “kuana e Vesta-Mayana”, recolhi a ordem de execução dos ataques de pés destas duas formas num panfleto e consultava-o sempre que necessário, por isso era bastante útil.

Eu sempre alertei os meus alunos na Alemanha para usar este panfleto. Espero que esta coleção vos ajude, caríssimos leitores, para melhor aprender a arte do TOA.

Além disso, em 2006, produzi um filme sobre as técnicas das sete formas do TOA com os meus alunos que foi muito útil para os praticantes que já treinavam TOA como um lembrete para eles das técnicas e das direções dos movimentos. Também, usando este panfleto simplifica a aprendizagem das técnicas de pés.

Nota na segunda parte da sexta forma “Vesta-Mayana”:

Durante o treino nos cursos de certificação de treinadores internacionais e árbitros, organizados na Academia Nacional Olímpicos e Paralímpicos em Teerão – Irão em 2010, o Mestre Jalilzadeh, que era o presidente do comité técnico do WUTA, lembrou 16 pontapés de “Vesta-Mayana” aos experientes mestres do TOA.

Escusado será dizer que estas técnicas não eram novas mas não eram mostradas em lado algum.

Visto que estes 16 pontapés não foram treinados em nenhum filme instrutivo, nós, também, os trazemos separadamente no final dos 105 pontapés de “Vesta-Mayana”.

De notar que estas alterações são feitas entre os ataques de pé do 36 para 71.

Diferentes técnicas de pés, que são mencionadas como tipo de ataque, direção e qual o pé que bate, são explicados no capítulo 5 (técnicas de pés).

Além disso, para que os leitores possam perceber melhor as formas, eu dividi-as em diferentes partes e nomeei-as.

NOTA:

TERMOS	Sinal
Na direção 12 horas (direção Norte)	12:00
Na direção 6 horas (direção Sul)	6:00
Na direção 3 horas (direção Este)	3:00
Na direção 9 horas (direção Oeste)	9:00
O pé direito	R
O pé esquerdo	L
Diferentes tipos de pontapés (variantes)	V
Ataque de pé para a frente	Frente
Ataque de pé para o lado do corpo	Lado
Ataque de pé para trás	Trás
Ataque de pé com reção do outro pé (salto tesoura)	S-T
Ataque de pé ou defesa que é feita saltando e rodando	S-R
Ataque de pé para baixo (arrastado para baixo)	Baixo

Ordem dos 6 pontapés na primeira forma do TOA

“ANATOA”



Primeira Parte “Duma”

- Técnica defensiva de Bloqueio de joelho	R	12:00
- Técnica defensiva de Bloqueio de joelho	L	12:00

Segunda Parte “Hayma”

Terceira Parte “Vays Kineh”

Quarta Parte “Vaysa”

1. Keyetto	R	6:00
2. Keyetto	L	6:00

Quinta Parte “Anatoa”

3. Keyetto	R	4:30
4. Keyetto	L	10:30
5. Keyetto	L	7:30
6. Keyetto	L	1:30

Atadô Yaromeh

TOA

Ordem dos 13 pontapés na segunda forma do TOA
“ATADÔ”



Primeira Parte

1. Yettê Keyetto R 12:00

Segunda Parte

2. Keyetto L 6:00
3. Yettê Keyetto L 6:00

Terceira Parte

4. Keyetto R 12:00

Quarta Parte

5. Keyetto R 12:00

Quinta Parte

6. Horayma Keyetto R 12:00
7. Keyetto L 12:00
8. Horayma Keyetto R 6:00
9. Keyetto L 6:00

Sexta Parte

10. Keyetto R 3:00
11. Horayma Keyetto L 3:00
12. Keyetto R 9:00
13. Horayma Keyetto L 9:00

Sétima Parte

Ordem dos 42 pontapés na terceira forma do TOA

“SUTO”



Primeira Parte

1. Keyetto	R	12:00
2. Keyetto	R	12:00
3. Keyetto	L	12:00
4. Keyetto	L	12:00
5. Keyetto	R	12:00
6. Keyetto	R	12:00
7. Keyetto	L	12:00
8. Keyetto	L	12:00

Segunda Parte

09. Haney-Keytto (Frente)	R	12:00
10. Haney-Keytto (Lado)	R	3:00
11. Haney-Keytto (Trás)	R	6:00
12. Haney-Keytto (Frente)	L	12:00
13. Haney-Keytto (Lado)	L	9:00
14. Haney-Keytto (Trás)	L	6:00

Terceira Parte

15. Osaya Keyetto	R	6:00
16. Osaya Keyetto	L	6:00
17. Osaya-Keyetto	L	6:00
18. Osaya-Keyetto	R	6:00

Quarta Parte

19. Horayad-Keyetto	R	6:00
20. Yad-Keyetto	R	6:00
21. Horayad-Keyetto	L	6:00
22. Yad-Keyetto	L	6:00

Quinta Parte

23. Yette-Keyetto	R	12:00
24. Yette-Keyetto	R	12:00
25. Yette-Keyetto	L	6:00
26. Yette-Keyetto	L	6:00
27. Yette-Keyetto	R	6:00
28. Yette-Keyetto	L	6:00

Sexta Parte

29. Nima-Keyetto	R	6:00
30. Zero-Keyetto	R	3:00
31. Zero-Keyetto	R	9:00
32. Nima-Keyetto	L	6:00
33. Zero-Keyetto	L	9:00
34. Zero-Keyetto	L	3:00

Sétima Parte

35. Pontapé baixo à cara (1ª V)	R	6:00
36. Pontapé baixo à cara (1ª V)	L	6:00
37. Horayma-Keyetto	R	6:00
38. Horayad-Keyetto	R	6:00
39. Horayma-Keyetto	L	6:00
40. Horayad-Keyetto	L	6:00
41. Osaya-Yad-Keyetto	R	12:00
42. Osaya-Yad-Keyetto	L	12:00

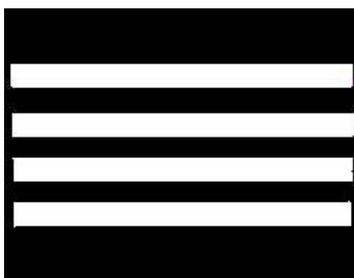
Sam-Sama-E

Yaromeh

TOA

Ordem dos 64 pontapés na Quarta forma do TOA

“Sam-Sama-E”



Primeira Parte (Lado direito de Sam-Sama-E)

01. Haney-Keyetto (Lado)	L	12:00
02. Haney-Keyetto (Lado)	R	10:30

Segunda Parte (Lado esquerdo de Sam-Sama-E)

03. Haney-Keyetto (Lado)	R	6:00
04. Haney-Keyetto (Lado)	L	7:30

Terceira Parte (Hakey - direita)

Quarta Parte (Hakey - Esquerda)

Quinta Parte (Khema - direita)

Sexta Parte (Khema - Esquerda)

O começo de Sam-Sama-E “Laney Zanboor” ou “Colmeia”

Sétima Parte (Grande Colmeia - direita)

05. Haney-Keyetto (Frente) (baixo)	R	12:00
06. Heyma-Keyetto (Toranma) (2ª V)	R	12:00
07. Keyetto	L	1:30
08. Osayya-Keyetto	L	1:30
09. Keyetto	R	1:30
10. Yette-Keyetto	R	6:00
11. Yette-Keyetto	R	6:00
12. Yette-Keyetto	L	6:00
13. Joelho (ambas as mãos são arrastadas contra o joelho)	L	6:00
14. Duplo-Toranma-Keyetto	(L + R)	6:00
15. Haney-Keyetto (Lado)	L	4:30
16. Haney-Keyetto (Lado)	R	7:30

Oitava Parte (Grande Colmeia - Esquerda)

17. Haney-Keyetto (Frente) (baixo)	L	12:00
18. Heyma-Keyetto (Toranma) (2ª V)	L	12:00
19. Keyetto	R	10:30
20. Osayya-Keyetto	R	10:30
21. Keyetto	L	10:30
22. Yette-Keyetto	L	12:00
23. Yette-Keyetto	L	12:00

24. Yette-Keyetto	R	12:00
25. Joelho (ambas as mãos são arrastadas contra o joelho)	R	12:00
26. Duplo-Toranma-Keyetto	(L + R)	12:00
27. Haney-Keyetto (Lado)	R	1:30
28. Haney-Keyetto (Lado)	L	10:30

Nona Parte (Pequena Colmeia – direita e esquerda)

29. Keyetto	R	6:00
30. Keyetto	L	6:00
31. Haney-Keyetto (Lado)	L	7:30
32. Haney-Keyetto (Lado)	R	4:30

Décima Parte (Parte direita da Auto-Defesa)

33. Keyetto (no filme, primeiro mostra o 34 e depois o 33)	R	6:00
34. Haney-Keyetto (Lado)	R	6:00
35. Haney-Keyetto (Frente) (Baixo)	L	6:00
36. Keyetto L 6:00		
37. Tread on the Toes (Trás) (instantâneo)	(L + R)	6:00
38. Osaya-Keyetto	R	12:00
39. Keyetto	L	12:00
40. Osaya-Keyetto	R	6:00
41. Keyetto	L	6:00
42. Osaya-Keyetto	R	6:00
43. Osaya-Keyetto	L	6:00
44. Keyetto	R	6:00

Décima Primeira Parte (Vara longa)

45. Sima-Keyetto (defesa e no chão)	L	6:00
46. Horayad-Keyetto (ataque e no chão)	R	6:00
47. Osaya-Keyetto (no chão)	R	6:00
48. Keyetto	L	6:00
49. Sima-Keyetto (defesa e no chão)	R	6:00
50. Horayad-Keyetto (ataque e no chão)	L	6:00
51. Osaya-Keyetto (no chão)	L	6:00
52. Keyetto	R	6:00

Décima Segunda Parte (Parte esquerda da Auto-Defesa)

53. Keyetto (no filme, mostra primeiro o 54 e depois o 53)	L	12:00
54. Haney-Keyetto (Lado)	L	12:00
55. Haney-Keyetto (Frente) (Baixo)	R	12:00
56. Keyetto	R	12:00
57. pisar nos dedos (Trás) (instantâneo)	(L + R)	12:00
58. Osaya-Keyetto	L	6:00
59. Keyetto	R	6:00
60. Osaya-Keyetto	L	12:00
61. Keyetto	R	12:00
62. Osaya-Keyetto	L	12:00
63. Osaya-Keyetto	R	12:00
64. Keyetto	L	12:00

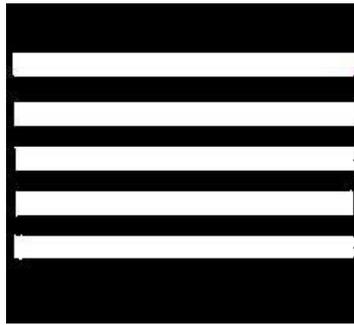
Mayaneh

Yaromeh

TOA

Ordem dos 313 pontapés na Quinta forma do TOA

“Mayaneh”



Nota: na maior parte das técnicas de pés na quinta forma, “técnicas de pontapés contínuos” são feitas com um pé. Por isso, todos os ataques de pés exceto o último, são arrastados para baixo (como atécnica pontapé martelo) e está a dar força para baixo para o próximo ataque de pé. Os pés apenas são recolhidos no último ataque. Com este método, os próximos ataques de pé são exatos e fortes como o primeiro. Por exemplo, ao fazer duplo “Keyetto” com o pé direito, o primeiro “Keyetto” é arrastado para baixo (como o pontapé martelo) e o segundo “Keyetto” é recolhido.

Primeira Parte (A esquerda e a direita de Mayaneh em direção à colmeia)

01. Keyetto (baixo)	R	12:00
02. Keyetto	R	12:00
03. Haney-Keyetto (Toranma) (Frente)	L	12:00
04. Heyma-Keyetto (Toranma) (2ª V)	R	12:00
05. Keyetto (Baixo)	L	12:00
06. Keyetto	L	12:00
07. Haney-Keyetto (Toranma) (Frente)	R	12:00
08. Heyma-Keyetto (Toranma) (2ª V)	L	12:00
09. Yette-Keyetto (Baixo)	R	9:00
10. Yette-Keyetto	R	9:00
11. Keyetto	L	9:00
12. Yette-Keyetto	R	9:00
13. Yette-Keyetto (Baixo)	L	9:00
14. Yette-Keyetto	L	9:00
15. Keyetto	R	9:00
16. Yette-Keyetto	L	9:00
17. Osaya-Keyetto (defesa com movimento para fora)	R	9:00
18. Osaya-Keyetto	R	9:00
19. Osaya-Sima-Keyetto	L	9:00
20. Yette-Keyetto	R	9:00
21. Osaya-Keyetto (defesa com movimento para fora)	L	9:00
22. Osaya-Keyetto	L	9:00
23. Osaya-Sima-Keyetto	R	9:00
24. Yette-Keyetto	L	9:00
25. Keyetto	R	9:00
26. Haney-Keyetto (Frente)	R	9:00
27. Keyetto	L	9:00
28. Haney-Keyetto (Frente)	L	9:00
29. Yette-Keyetto (Zero)	R	3:00
30. Haney-Keyetto (Lado)	R	1:30
31. Heyma-Keyetto (3ª V)	R	3:00
32. Yette-Keyetto (Zero)	L	3:00
33. Haney-Keyetto (Lado)	L	4:30
34. Heyma-Keyetto (3ª V)	L	3:00
35. Osaya-Keyetto	R	3:00

36. Haney-Keyetto (Trás)	R	3:00
37. Osaya-Keyetto	L	3:00
38. Haney-Keyetto (Trás)	L	3:00
39. Heyma-Keyetto (1ª V)	R	6:00
40. Yette-Keyetto	R	6:00
41. Fomi-Komi (com defesa de joelho)	R	6:00
42. Heyma-Keyetto (1ª V)	L	6:00
43. Yette-Keyetto	L	6:00
44. Fomi-Komi (com defesa de joelho)	L	6:00
45. Keyetto	R	1:30
46. Heyma-Keyetto (3ª V)	R	3:00
47. Keyetto	L	4:30
48. Heyma-Keyetto (3ª V)	L	3:00
49. Keyetto (baixo)	R	3:00
50. Yette-Keyetto (trazendo para baixo)	R	3:00
51. Heyma-Keyetto (1ª V)	R	3:00
52. Keyetto (Baixo)	L	3:00
53. Yette-Keyetto (trazendo para trás)	L	3:00
54. Heyma-Keyetto (1ª V)	L	3:00
55. Keyetto	L	3:00
56. Keyetto (Toranma – S-T) (Trás)	R	3:00
57. Keyetto	R	3:00
58. Keyetto (Toranma – S-T)	L	3:00
59. Yad-Keyetto (com salto para a frente)	R	3:00
60. Haney-Keyetto (Lado)	R	3:00
61. Yad-Keyetto (com salto para a frente)	L	3:00
62. Haney-Keyetto (Lado)	L	3:00
63. Keyetto	R	9:00
64. Osaya-Sima-Keyetto (sentando e girando)	L	9:00
65. Keyetto	L	9:00
66. Osaya-Sima-Keyetto (sentando e girando)	R	9:00
67. Keyetto	R	9:00
68. Yette-Keyetto (primeiro girando e depois sentando)	L	9:00
69. Keyetto	L	9:00
70. Yette-Keyetto (primeiro girando e depois sentando)	R	9:00
71. Keyetto (Baixo)	R	9:00
72. Yad-Keyetto	R	9:00
73. Keyetto (Baixo)	L	9:00
74. Yad-Keyetto	L	9:00
75. Heyma-Keyetto (1ª V)	R	12:00
76. Keyetto (Baixo)	R	12:00
77. Yette-Keyetto	R	12:00
78. Horayma-Keyetto (Toranma – S-T)	L	12:00
79. Yette-Keyetto (após sentar)	R	12:00
80. Heyma-Keyetto (1ª V)	L	12:00
81. Keyetto (Baixo)	L	12:00
82. Yette-Keyetto	L	12:00
83. Horayma-Keyetto (Toranma – S-T)	R	12:00
84. Yette-Keyetto (após sentar)	L	12:00
85. Horayad-Keyetto (Toranma – S-T)	R	12:00
86. Yette-Keyetto (após sentar e saltar para a frente)	L	12:00
87. Keyetto (Toranma – S-T)	R	12:00
88. Horayad-Keyetto (Toranma – S-T)	L	12:00
89. Yetteh-Keyetto (após sentar e saltar para a frente)	R	12:00
90. Keyetto (Toranma – S-T)	L	12:00
91. Horayma-Keyetto (Toranma – S-T)	R	6:00
92. Sima-Keyetto (depois de virar para trás)	L	12:00
93. Sima-Keyetto	R	12:00

94. Sima-Keyetto (depois de virar para trás)	R	6:00
95. Sima-Keyetto	L	6:00
96. Keyetto	R	6:00
97. Heyma-Osaya-Yad-Keyetto	L	6:00
98. Keyetto	L	6:00
99. Heyma-Osaya-Yad-Keyetto	R	6:00
100. Keyetto (baixo)	R	6:00
101. Osaya-Keyetto (com a extremidade do pé)	R	6:00
102. Keyetto (após posição de defesa)	R	6:00
103. Keyetto (Baixo)	L	6:00
104. Osaya-Keyetto (com a extremidade do pé)	L	6:00
105. Keyetto (após posição de defesa)	L	6:00
106. Keyetto (após saltar o pé esquerdo para a frente e desliza o pé)	R	6:00
107. Osaya-Yad-Keyetto	L	6:00
108. Yette-Keyetto	R	6:00
109. Keyetto (após saltar o pé esquerdo para a frente e desliza o pé)	R	12:00
110. Yette-Keyetto	L	12:00
111. Yette-Keyetto	R	12:00
112. Sima-Keyetto (Baixo)	R	12:00
113. Keyetto (Baixo)	R	12:00
114. Heyma-Keyetto (1ª V)	R	12:00
115. Keyetto (após posição de defesa)	R	12:00
116. Keyetto (após saltar o pé direito vai para trás e desliza o pé esquerdo)	L	12:00
117. Osaya-Yad-Keyetto	R	12:00
118. Sima-Keyetto (Baixo)	L	12:00
119. Keyetto (Baixo)	L	12:00
120. Heyma-Keyetto (1ª V)	L	12:00
121. Keyetto (após posição de defesa)	L	12:00
122. Keyetto (após saltar o pé direito vai para trás e desliza o pé esquerdo)	R	12:00
123. Osaya-Yad-Keyetto	L	12:00
124. Keyetto	R	12:00
125. Keyetto (Toranma – S-T)	R	12:00
126. Keyetto	L	6:00
127. Keyetto (Toranma – S-T)	L	6:00
128. Yette-Keyetto	R	3:00
129. Keyetto	L	3:00
130. Keyetto (Toranma – S-T)	R	3:00
131. Yette-Keyetto	L	9:00
132. Keyetto	R	9:00
133. Keyetto (Toranma – S-T)	L	9:00
134. Heyma-Keyetto (2ª V)	R	3:00 para 12:00
135. Osaya-Keyetto	R	12:00
136. Heyma-Keyetto (2ª V)	L	9:00 para 12:00
137. Osaya-Keyetto	L	12:00
138. Horayad-Keyetto (com mais corte lateral)	L	6:00
139. Horayad-Keyetto (com mais corte lateral)	R	6:00
140. Heyma-Keyetto (3ª V)	L	6:00
141. Gancho-Yette-Keyetto	R	6:00
142. Horayad-Keyetto (com mais corte lateral)	R	12:00
143. Horayad-Keyetto (com mais corte lateral)	L	12:00
144. Heyma-Keyetto (3ª V)	R	12:00
145. Gancho-Yette-Keyetto	L	12:00
146. Yette-Keyetto (Baixo)	L	3:00
147. Yad-Keyetto	L	3:00
148. Yette-Keyetto (Baixo)	R	3:00
149. Yad-Keyetto	R	3:00

O começo de Mayaneh "Laneye Zanboor" or "Colmeia"

Segunda Parte (grande Colmeia - direita) começa na direção 12:00 horas

150. Heyma-Keyetto (1ª V)	R	12:00
151. Haney-Keyetto (Lado)	R	1:30
152. Osaya-Keyetto (com a extremidade do pé)	L	1:30
153. Sima-Keyetto (após rodar)	R	1:30
154. Horayma-Keyetto (Baixo)	L	1:30
155. Keyetto	L	1:30
156. Yette-Keyetto (com salto frontal)	L	1:30
157. Yad-Keyetto Martelo	L	1:30
158. Sima-Keyetto (após rodar)	R	1:30
159. Keyetto (Baixo)	L	1:30
160. Horayma-Keyetto (Baixo)	L	1:30
161. Yette-Keyetto	L	1:30
162. Horayma-Keyetto (Baixo)	R	1:30
163. Yette-Keyetto	R	1:30
164. Horayma-Keyetto (Baixo)	R	9:00
165. Yette-Keyetto	R	9:00
166. Sima-Keyetto (Baixo)	L	9:00
167. Keyetto (após pequena vantagem)	L	9:00
168. Horayma-Keyetto (Baixo)	L	9:00
169. Yette-Keyetto	L	9:00
170. Sima-Keyetto (Baixo)	R	9:00
171. Keyetto	R	9:00

Terceira Parte (Pequena Colmeia - Esquerda) começa na direção 6:00 horas

172. Heyma-Keyetto (1ª V)	L	6:00
173. Haney-Keyetto (Lado)	L	4:30
174. Osaya-Keyetto (com a extremidade do pé)	R	4:30
175. Sima-Keyetto (após rodar)	L	4:30
176. Horayma-Keyetto (Baixo)	R	4:30
177. Keyetto	R	4:30
178. Yette-Keyetto (com salto para a frente)	R	4:30
179. Yad-Keyetto Martelo	R	4:30
180. Sima-Keyetto (após rodar)	L	4:30
181. Keyetto (Baixo)	R	4:30
182. Horayma-Keyetto (Baixo)	R	4:30
183. Yette-Keyetto	R	4:30
184. Horayma-Keyetto (Baixo)	L	4:30
185. Yette-Keyetto	L	4:30

Quarta Parte (Gran de Colmeia - direita) começa na direção 6:00 horas

186. Heyma-Keyetto (1ª V)	R	6:00
187. Haney-Keyetto (Lado)	R	7:30
188. Osaya-Keyetto (Com a extremidade do pé)	L	7:30
189. Sima-Keyetto (após rodar)	R	7:30
190. Horayma-Keyetto (Baixo)	L	7:30
191. Keyetto	L	7:30
192. Yette-Keyetto (com salto para a frente)	L	7:30
193. Yad-Keyetto Martelo	L	7:30
194. Sima-Keyetto (após rodar)	R	7:30
195. Keyetto (Baixo)	L	7:30
196. Horayma-Keyetto (Baixo)	L	7:30
197. Yette-Keyetto	L	7:30

198. Horayma-Keyetto (Baixo)	R	7:30
199. Yette-Keyetto	R	7:30
200. Horayma-Keyetto (Baixo)	R	3:00
201. Yette-Keyetto	R	3:00
202. Sima-Keyetto (Baixo)	L	3:00
203. Keyetto (após pequena vantagem)	L	3:00
204. Horayma-Keyetto (Baixo)	L	3:00
205. Yette-Keyetto	L	3:00
206. Sima-Keyetto (Baixo)	R	3:00
207. Keyetto	R	3:00

Quinta Parte (Pequena Colmeia - esquerda) começa na direção 12:00 horas

208. Heyma-Keyetto (1ª V)	L	12:00
209. Haney-Keyetto (Lado)	L	10:30
210. Osaya-Keyetto (com a exgtremidade do pé)	R	10:30
211. Sima-Keyetto (após rodar)	L	10:30
212. Horayma-Keyetto (Baixo)	R	10:30
213. Keyetto	R	10:30
214. Yette-Keyetto (com salto para a frente)	R	10:30
215. Yad-Keyetto Martelo	R	10:30
216. Sima-Keyetto (após rodar)	L	10:30
217. Keyetto (Baixo)	R	10:30
218. Horayma-Keyetto (Baixo)	R	10:30
219. Yette-Keyetto	R	10:30
220. Horayma-Keyetto (Baxo)	L	10:30
221. Yette-Keyetto	L	10:30

Sexta Parte (Postura Sentado – direita) começa na direção 12 horas

222. Keyetto (após sentar)	L	12:00
223. Keyetto (após sentar)	R	12:00
224. Heyma-Keyetto (2ª V) (após sentar)	L	12:00
225. Yette-Keyetto (após sentar)	R	12:00
226. Osaya-Keyetto (após saltar o pé direito vai para trás e desliza o pé esquerdo)	L	12:00
227. Osaya-Yad-Keyetto (após saltar para a posição “Ratô”)	R	3:00
228. Yad-Keyetto	L	3:00

Sétima Parte (Circulo - direito)

229. Yette-Keyetto	L	9:00
230. Yette-Keyetto	L	6:00
231. Yette-Keyetto	L	3:00
232. Yette-Keyetto	R	12:00
233. Pontapé Martelo (S-T) (com o calcanhar)	L	12:00
234. Pontapé Martelo (S-T) (com o calcanhar)	L	6:00

Oitava Parte (Postura sentado – Esquerda) começa na direção 6:00

235. Keyetto (após sentar)	R	6:00
236. Keyetto (após sentar)	L	6:00
237. Heyma-Keyetto (2ª V) (após sentar)	R	6:00
238. Yette-Keyetto (após sentar)	L	6:00
239. Osaya-Keyetto (após saltar o pé direito vai para trás e desliza o pé esquerdo)	R	6:00
240. Osaya-Yad-Keyetto (após saltar para a posição “Ratô”)	L	3:00
241. Yad-Keyetto	R	3:00

Nona Parte (Circulo - Esquerdo)

242. Yette-Keyetto	R	9:00
243. Yette-Keyetto	R	12:00
244. Yette-Keyetto	R	3:00
245. Yette-Keyetto	L	6:00
246. Pontapé Martelo (S-T) (com o calcanhar)	R	6:00
247. Pontapé Martelo (S-T) (com o calcanhar)	R	12:00
248. Osaya-Keyetto (defesa)	R	6:00
249. Yette-Keyetto	L	6:00
250. Yette-Keyetto	L	6:00
251. Heyma-Keyetto (com salto para a frente) (2ª V)	R	6:00
252. Heyma-Keyetto (com salto para a frente) (3ª V)	R	6:00
253. Heyma-Keyetto (com salto para a frente) (3ª V)	L	6:00
254. Yad-Keyetto	R	6:00
255. Osaya-Sima-Keyetto	L	6:00
256. Heyma-Keyetto (1ª V)	R	6:00
257. Keyetto	R	6:00
258. Keyetto	R	4:30
259. Yette-Keyetto	R	7:30
260. Sima-Keyetto	L	7:30
261. Yad-Keyetto Martelo	R	7:30
262. Heyma-Keyetto (3ª V)	L	9:00
263. Keyetto	R	3:00
264. Keyetto	R	3:00
265. Keyetto	R	1:30
266. Yette-Keyetto	R	4:30
267. Sima-Keyetto	L	3:00
268. Horayma-Keyetto	R	3:00
269. Sima-Keyetto	L	3:00
270. Osaya-Keyetto (defesa)	L	12:00
271. Yette-Keyetto	R	12:00
272. Yette-Keyetto	R	12:00
273. Heyma-Keyetto (com salto para a frente) (2ª V)	L	12:00
274. Heyma-Keyetto (com salto para a frente) (3ª V)	L	12:00
275. Heyma-Keyetto (com salto para a frente) (3ª V)	R	12:00
276. Yad-Keyetto	L	12:00
277. Osaya-Sima-Keyetto	R	12:00
278. Heyma-Keyetto (1ª V)	L	12:00
279. Keyetto	L	12:00
280. Keyetto	L	1:30
281. Yette-Keyetto	L	10:30

Décima Parte (Taysabaki – direito)

282. Yette-Keyetto	R	1:30
283. Sima-Keyetto (com mais corte lateral)	L	1:00 para 12:30
284. Yette-Keyetto (com mais corte lateral)	R	12:00 para 11:30
285. Sima-Keyetto	L	6:00

Décima Primeira Parte (Taysabaki – Esquerdo)

286. Yette-Keyetto	L	4:30
287. Sima-Keyetto (com mais corte lateral)	R	5:00 para 5:30
288. Yette-Keyetto (com mais corte lateral)	L	6:00 para 6:30
289. Sima-Keyetto	R	12:00

Décima Segunda Parte (Hayma-Keyetto – direito)

290. Heyma-Keyetto (2ª V)	R	12:00
291. Heyma-Osaya-Yad-Keyetto	L	12:00
292. Horayad-Keyetto (com mais corte lateral)	R	12:00 para 11:30
293. Sima-Keyetto	L	6:00

Décima Terceira Parte (Hayma-Keyetto – esquerdo)

290. Heyma-Keyetto (2ª V)	L	6:00
291. Heyma-Osaya-Yad-Keyetto	R	6:00
292. Horayad-Keyetto (com mais corte lateral)	L	6:00 para 6:30
293. Sima-Keyetto	R	12:00

Décima Parte (Oft mayana da frente – direito)

298. Oft Heyma-Keyetto ou (Oft Mayana da frente)	R	12:00
299. Oft Osaya-Keyetto ou (Osaya-Keyetto no chão)	L	12:00
300. Keyetto	R	12:00

Décima Quinta Parte (Oft mayana da frente – esquerdo)

301. Oft Heyma-Keyetto ou (Oft Mayana da frente)	L	12:00
302. Oft Osaya-Keyetto ou (Osaya-Keyetto no chão)	R	12:00
303. Keyetto	L	12:00

Décima Sexta Parte (Oft Mayana de trás – direito)

304. Oft Heyma-Osaya-Yad-Keyetto ou (Oft Mayana de trás)	R	6:00
305. Oft Keyetto ou (Keyetto no chão)	L	6:00
306. Oft Yette-Keyetto ou (Yette-Keyetto no chão)	L	4:30
307. Oft Osaya-Keyetto ou (Osaya-Keyetto no chão)	R	6:00
308. Keyetto	L	6:00

Décima Sétima Parte (Oft Mayana de trás – esquerdo)

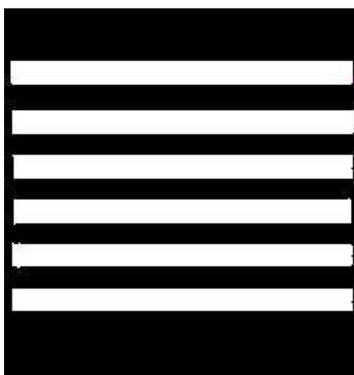
309. Oft Heyma-Osaya-Yad-Keyetto ou (Oft Mayana de trás)	L	12:00
310. Oft Keyetto ou (Keyetto no chão)	R	12:00
311. Oft Yette-Keyetto ou (Yette-Keyetto no chão)	R	1:30
312. Oft Osaya-Keyetto ou (Osaya-Keyetto no chão)	L	12:00
313. Keyetto	R	12:00

Kuana Yaromeh

TOA

Ordem dos 103 pontapés na primeira parte da sexta forma do TOA

“KOANA”



Nota: na maior parte das técnicas de pés na sexta forma, “técnicas de pontapés contínuos” são feitas com um pé. Assim, todos os ataques de pés exceto o último, são arrastados para baixo (como a técnica pontapé martelo) e ganha força de baixo outra vez par o próximo ataque de pé. Os pés apenas são recolhidos no último ataque. Com este método, os próximos ataques de pé são exatos e fortes tal como o primeiro. Por exemplo, fazendo um duplo “Keyetto” pelo pé direito, o primeiro “Keyetto” é arrastado para baixo (tal como a técnica pontapé martelo) e o segundo “Keyetto” é recolhido.

Primeira Parte (Hexagonal - direita)

01. Yad-Keyetto	R	12:00
02. Osaya-Yad-Keyetto	L	1:30
03. Hook-Yette-Keyetto	R	4:30
04. Keyetto	R	6:00
05. Osaya-Yad-Keyetto	L	7:30
06. Gancho-Yette-Keyetto	R	10:30
07. Keyetto	R	12:00

Segunda Parte (Hexagonal - esquerda)

08. Yad-Keyetto	L	12:00
09. Osaya-Yad-Keyetto	R	10:30
10. Gancho-Yette-Keyetto	L	7:30
11. Keyetto	L	6:00
12. Osaya-Yad-Keyetto	R	4:30
13. Gancho-Yette-Keyetto	L	1:30
14. Keyetto	L	12:00

Terceira Parte de Koana (direita e esquerda)

15. Heyma-Keyetto (2ª V) (com salto)	R	12:00
16. Osaya-Keyetto	L	1:30
17. Sima-Keyetto (com corte lateral)	R	1:30
18. Yette-Keyetto	L	1:30
19. Heyma-Keyetto (2ª V) (com salto)	L	6:00
20. Osaya-Keyetto	R	4:30
21. Sima-Keyetto (com corte lateral)	L	4:30
22. Yette-Keyetto	R	4:30

Quarta Parte (seis ataques - esquerda)

23. Haney-Keyetto (Frente) (Baixo)	L	12:00
24. Keyetto	L	12:00
25. Haney-Keyetto (lado) (Baixo)	L	9:00

26. Yette-Keyetto	L	9:00
27. Haney-Keyetto (Trás) (Baixo)	L	6:00
28. Osaya-Keyetto	L	6:00

Quinta Parte (seis ataques – direita)

29. Haney-Keyetto (Frente) (Baixo)	R	12:00
30. Keyetto	R	12:00
31. Haney-Keyetto (Lado) (Baixo)	R	3:00
32. Yette-Keyetto	R	3:00
33. Haney-Keyetto (Trás) (Baixo)	R	6:00
34. Osaya-Keyetto	R	6:00

Sexta Parte de koana (direito e esquerdo)

35. Keyetto	R	9:00
36. Keyetto	R	9:00
35. Yad-Keyetto (após dois passos curtos e rápidos)	R	9:00
38. Keyetto	R	9:00
39. Keyetto	L	9:00
40. Keyetto	L	9:00
41. Yad-Keyetto (após dois passos curtos e rápidos)	L	9:00
42. Keyetto	L	9:00
43. Osaya-Keyetto	L	12:00
44. Horayad-Keyetto (com mais corte lateral e rotação de 360 graus)	R	12:00
45. Keyetto	L	12:00
46. Osaya-Keyetto	R	9:00
47. Horayad-Keyetto (com mais corte lateral e rotação de 360 graus)	L	9:00
48. Keyetto	R	9:00

Sétima Parte (Taysabaki – direito)

49. Keyetto	L	9:00
50. Yette-Keyetto	R	6:00
51. Keyetto	L	7:30
52. Osaya-Yad-Keyetto	R	7:30
53. Keyetto	R	7:30
54. Osaya-Yad-Keyetto	L	7:30
55. Keyetto	L	7:30

Oitava Parte (Taysabaki – esquerdo)

56. Keyetto	R	6:00
57. Yette-Keyetto	L	9:00
58. Keyetto	R	7:30
59. Osaya-Yad-Keyetto	L	7:30
60. Keyetto	L	7:30
61. Osaya-Yad-Keyetto	R	7:30
62. Keyetto	R	7:30

Nona Parte of koana (Direito e Esquerdo)

63. Horayma-Keyetto (Baixo)	L	12:00
64. Keyetto	L	12:00
65. Horayma-Keyetto	R	12:00
66. Keyetto	R	12:00
67. Keyetto	L	12:00
68. Keyetto	R	12:00

69. Keyetto (S-T alto para a frente)	L	3:00
70. Osaya-Yad-Keyetto (com salto para a frente)	R	3:00
71. Keyetto	L	3:00
72. Keyetto	R	3:00
73. Keyetto (S-T alto para a frente)	R	9:00
74. Osaya-Yad-Keyetto (com salto para a frente)	L	9:00
75. Keyetto	R	9:00
76. Keyetto	L	9:00

Décima Parte (Gadô Ri-Keyma - direito)

77. Sima-Keyetto (com corte para fora)	R	6:00
78. Keyetto	R	6:00

Décima Primeira Parte (Gadô Ri-Keyma - esquerdo)

79. Pontapé Martelo (com calcanhar e para baixo)	L	3:00
80. Keyetto	L	3:00
81. Yette-Keyetto	R	1:30
82. Osaya-Keyetto (com calcanhar, ataque baixo)	L	1:30
83. Osaya-Keyetto (com salto)	R	1:30

Décima Segunda Parte (Kiti-Kine - direito)

84. Yette-Keyetto	R	3:00
85. Yette-Keyetto	R	6:00
86. Yette-Keyetto	R	9:00
87. Keyetto	R	12:00

Décima Terceira Parte (Kiti-Kine - esquerdo)

88. Yette-Keyetto	L	9:00
89. Yette-Keyetto	L	6:00
90. Yette-Keyetto	L	3:00
91. Keyetto	L	12:00

Décima Quarta Parte (Oft Koana de trás - direito)

92. Keyetto	R	3:00
93. Keyetto	R	1:30
94. Yette-Keyetto	R	4:30
95. Oft Heyma-Osaya-Yad-Keyetto ou (Oft Mayana de trás)	R	12 para 1:30
96. Oft Heyma-Osaya-Yad-Keyetto ou (Oft Mayana de trás)	L	12 para 10:30
97. Osaya-Keyetto	R	12:00

Décima Quinta Parte (Oft Koana de trás - esquerdo)

98. Keyetto	L	3:00
99. Keyetto	L	4:30
100. Yette-Keyetto	L	1:30
101. Oft Heyma-Osaya-Yad-Keyetto ou (Oft Mayana de trás)	L	6:00 para 4:30
102. Oft Heyma-Osaya-Yad-Keyetto ou (Oft Mayana de trás)	R	6:00 para 7:30
103. Osaya-Keyetto	L	6:00

Ordem dos 105 pontapés na segunda parte da sexta forma do TOA

“VESTA MAYANA”

1 st Part of Vesta-Mayana (right and left)

01. Yette-Keyetto	R	3:00
02. Pontapé Martelo (com calcanhar e para baixo)	R	3:00
03. Pontapé Martelo (com calcanhar e para baixo)	R	1:30
04. Pontapé Martelo (com calcanhar e para baixo)	R	4:30
05. Osaya-Keyetto	L	4:30
06. Heyma-Keyetto (1ª V)	R	3:00 para 1:30
07. Yette-Keyetto	L	12:00

De “Yette-Rato” e grito de guerra “Hatoyo” na direção 3:00 horas

08. Yette-Keyetto	L	12:00
09. Pontapé Martelo (com calcanhar e para baixo)	L	12:00
10. Pontapé Martelo (com calcanhar e para baixo)	L	1:30
11. Pontapé Martelo (com calcanhar e para baixo)	L	10:30
12. Osaya-Keyetto	R	10:30
13. Heyma-Keyetto (1ª V)	L	9:00 para 10:30
14. Yette-Keyetto	R	12:00

Do “pequeno Ratô Não Clássico” e a postura das mãos “Gadô de garras” na direção 10:30 horas

15. Bloqueio de Canela (após saltar e rodar)	L	9:00
16. Sima-Keyetto (Baixo)	L	9:00
17. Keyetto	L	9:00
18. Bloqueio de Canela (após saltar e rodar)	R	9:00
19. Sima-Keyetto (Baixo)	R	9:00
20. Keyetto	R	9:00
21. Shin-Block (após saltar e rodar)	L	12:00
22. Keyetto (Baixo)	L	12:00
23. Keyetto	L	12:00
24. Heyma-Keyetto (1ª V)	L	12:00
25. Yette-Keyetto	R	12:00
26. Keyetto (Baixo)	R	3:00
27. Keyetto	R	3:00
28. Heyma-Keyetto (1ª V)	R	3:00
29. Yette-Keyetto	L	3:00
30. Keyetto (após saltar em frente)	R	4:30
31. Keyetto (após saltar em frente)	L	10:30
32. Keyetto (Baixo)	R	7:30
33. Osaya-Keyetto	R	1:30
34. Keyetto	L	10:30
35. Keyetto	R	4:30

De “Yette-Rato”, após duas técnicas Taysabaki na direção 6:00 horas

36. Yette-Keyetto	R	7:30
37. Osaya-Keyetto	L	7:30
38. Osaya-Keyetto (após sentar e saltar)	R	7:30

De “Ratô” na direção 1:30 horas

39. Keyetto	L	1:30
40. Osaya-Keyetto (após sentar e saltar)	R	7:30

41. Osaya-Keyetto (após saltar e sentar) L 1:30

Segunda Parte (ataque do centro para fora) com “Gadô Ri-Keyma” na direção 3:00 horas

42. Keyetto R 3:00
43. Osaya-Keyetto L 1:30
44. Yette-Keyetto R 12:00
45. Yette-Keyetto R 9:00
46. Osaya-Keyetto L 7:30
47. Yette-Keyetto R 6:00
48. Keyetto L 3:00

Terceira Parte (Martelo Yad-Keyetto) com “Gadô Ri-Keyma” na direção 9:00 horas

49. Martelo-Yad-Keyetto R 9:00
50. Martelo-Yad-Keyetto (após sentar) R 9:00
51. Osaya-Keyetto (após sentar e salto curto) L 3:00

Quarta Parte (Toranma Osaya-Keyetto)

52. Horayad-Keyetto (com corte para fora) L 3:00
53. Horayad-Keyetto (com corte para fora) R 3:00
54. Toranma-Osaya-Keyetto (após sentar) R 6:00
55. Toranma-Osaya-Keyetto (após sentar) L 12:00

Quinta Parte (circulo - direito) com “Gadô Ri-Keyma” na direção 12:00 horas

56. Keyetto R 3:00
57. Yette-Keyetto L 12:00
58. Osaya-Keyetto R 9:00
59. Keyetto R 12:00
60. Yette-Keyetto L 12:00
61. Osaya-Keyetto L 7:30
62. Keyetto R 6:00
63. Yette-Keyetto (após sentar e saltar para a frente) R 3:00
64. Keyetto (S-T em frente) L 12:00

Sexta Parte (circulo – Esquerda) com “Gadô Ri-Keyma” na direção 12:00 horas

65. Keyetto L 9:00
66. Yette-Keyetto R 12:00
67. Osaya-Keyetto L 3:00
68. Keyetto L 12:00
69. Yette-Keyetto R 12:00
70. Osaya-Keyetto R 4:30
71. Keyetto L 6:00
72. Yette-Keyetto (após sentar e saltar em frente) L 9:00
73. Keyetto (S-T em frente) R 12:00

Sétima Parte “Gol” ou (flor - direita) com “Gadô Ri-Keyma” na direção 12:00 horas

74. Keyetto R 1:30
75. Yette-Keyetto L 3:00
76. Osaya-Keyetto R 3:00
77. Keyetto R 4:30
78. Yette-Keyetto L 6:00
79. Osaya-Keyetto R 6:00
80. Keyetto R 7:30

81. Yette-Keyetto	L	9:00
82. Osaya-Keyetto	R	9:00
83. Keyetto	R	10:30
84. Yette-Keyetto	L	12:00
85. Osaya-Keyetto	R	12:00

Oitava Parte “Gol” ou (flor - esquerda) com “Gadô Ri-Keyma” na direção 6:00 horas

86. Keyetto	L	4:30
87. Yette-Keyetto	R	3:00
88. Osaya-Keyetto	L	3:00
89. Keyetto	L	1:30
90. Yette-Keyetto	R	12:00
91. Osaya-Keyetto	L	12:00
92. Keyetto	L	10:30
93. Yette-Keyetto	R	9:00
94. Osaya-Keyetto	L	9:00
95. Keyetto	L	7:30
96. Yette-Keyetto	R	6:00
97. Osaya-Keyetto	L	6:00

Nona Parte (Bonken - direita) de “Yettê-Ratô” 12 horas

98. Keyetto (Baixo)	R	12:00
99. Yette-Keyetto (Baixo)	R	3:00
100. Osaya-Keyetto	R	6:00
101. Fomi-Komi (com defesa de joelho)	R	12:00

Décima Parte (Bonken - esquerda) de “Yettê-Ratô” 12 horas

102. Keyetto (Baixo)	L	12:00
103. Yette-Keyetto (Baixo)	L	9:00
104. Osaya-Keyetto	L	6:00
105. Fomi-Komi (com defesa de joelho)	L	12:00

Grito de guerra “Hays Bonken”

Vayma-Bato Yaromeh TOA

O Início das alterações (16 pontapés adicionais)

De notar que estas alterações são feitas entre ataques de pés do 36 ao 71.

De “Yettê-Ratô”, após duas técnicas de “Taysabaki “ na direção 6:00 horas

36. Yette-Keyetto	R	6:00
37. Osaya-Keyetto (após sentar, com calcanhar, ataque baixo)	L	6:00
38. Osaya-Keyetto (após sentar e saltar)	R	6:00

De “Ratô” na direção 1:30 horas

39. Keyetto (após saltar em frente)	L	1:30
40. Keyetto (após saltar em frente)	R	7:30
41. Keyetto (Baixo)	L	10:30
42. Osaya-Keyetto	L	4:30
43. Keyetto	R	7:30
44. Keyetto	L	1:30

De “Yettê-Ratô”, após duas técnicas de “Taysabaki “ na direção 12:00 horas

45. Yette-Keyetto	L	12:00
46. Osaya-Keyetto (após sentar, com calcanhar, ataque baixo)	R	12:00
47. Osaya-Keyetto (após sentar e saltar)	L	12:00

De “Ratô” na direção 4:30 horas

48. Keyetto	R	4:30
49. Osaya-Keyetto (após sentar e rodar)	L	10:30
50. Osaya-Keyetto (após sentar e rodar)	R	4:30

Segunda Parte (ataque do centro para fora) com “Gadô Ri-Keyma” às 12:00 horas

51. Keyetto	R	12:00
52. Osaya-Keyetto	L	10:30
53. Yette-Keyetto	R	9:00
54. Yette-Keyetto	R	6:00
55. Osaya-Keyetto	L	4:30
56. Yette-Keyetto	R	3:00
57. Keyetto	L	12:00

Segunda Parte (ataque do centro para fora) com “Gadô Ri-Keyma” às 6:00 horas

58. Keyetto	L	6:00
59. Osaya-Keyetto	R	7:30
60. Yette-Keyetto	L	9:00
61. Yette-Keyetto	L	12:00
62. Osaya-Keyetto	R	1:30
63. Yette-Keyetto	L	3:00
64. Keyetto	R	6:00

Terceira Parte (Martelo Yad-Keyetto) com “Gadô Ri-Keyma” às 6:00 horas

65. Martelo-Yad-Keyetto	R	6:00
66. Martelo-Yad-Keyetto (após sentar)	R	6:00
67. Osaya-Keyetto (após sentar e salto curto)	L	12:00

Quarta Parte (Toranma Osaya-Keyetto)

68. Horayad-Keyetto (com corte para fora)	L	12:00
69. Horayad-Keyetto (com corte para fora)	R	12:00
70. Toranma-Osaya-Keyetto (após sentar)	R	3:00
71. Toranma-Osaya-Keyetto (após sentar)	L	9:00

O fim das alterações

Quinta Parte (circulo - direito) com “Gadô Ri-Keyma” na direção 12:00 horas

72. Keyetto	R	3:00
73. Yette-Keyetto	L	12:00
74. Osaya-Keyetto	R	9:00
75. Keyetto	R	12:00
76. Yette-Keyetto	L	12:00
77. Osaya-Keyetto	L	7:30
78. Keyetto	R	6:00
79. Yette-Keyetto (após sentar com salto em frente)	R	3:00
80. Keyetto (S-T para a frente)	L	12:00

Sexta Parte (circulo – Esquerda) com "Gadô Ri-Keyma" na direção 12:00 horas

81. Keyetto	L	9:00
82. Yette-Keyetto	R	12:00
83. Osaya-Keyetto	L	3:00
84. Keyetto	L	12:00
85. Yette-Keyetto	R	12:00
86. Osaya-Keyetto	R	4:30
87. Keyetto	L	6:00
88. Yette-Keyetto (após sentar com salto em frente)	L	9:00
89. Keyetto (S-J towards right) R 12:00		

Sétima Parte "Gol" ou (flor - direita) com "Gadô Ri-Keyma" na direção 12:00 horas

90. Keyetto	R	1:30
91. Yette-Keyetto	L	3:00
92. Osaya-Keyetto	R	3:00
93. Keyetto	R	4:30
94. Yette-Keyetto	L	6:00
95. Osaya-Keyetto	R	6:00
96. Keyetto	R	7:30
97. Yette-Keyetto	L	9:00
98. Osaya-Keyetto	R	9:00
99. Keyetto	R	10:30
100. Yette-Keyetto	L	12:00
101. Osaya-Keyetto	R	12:00

Oitava Parte "Gol" ou (flor - esquerda) com "Gadô Ri-Keyma" na direção 6:00 horas

102. Keyetto	L	4:30
103. Yette-Keyetto	R	3:00
104. Osaya-Keyetto	L	3:00
105. Keyetto	L	1:30
106. Yette-Keyetto	R	12:00
107. Osaya-Keyetto	L	12:00
108. Keyetto	L	10:30
109. Yette-Keyetto	R	9:00
110. Osaya-Keyetto	L	9:00
111. Keyetto	L	7:30
112. Yette-Keyetto	R	6:00
113. Osaya-Keyetto	L	6:00

Nona Parte (Bonken - direita) de "Yettê-Ratô" 12 horas

114. Keyetto (Baixo)	R	12:00
115. Yette-Keyetto (Baixo)	R	3:00
116. Osaya-Keyetto	R	6:00
117. Fomi-Komi (com defesa de joelho)	R	12:00

Décima Parte (Bonken - esquerda) de "Yettê-Ratô" 12 horas

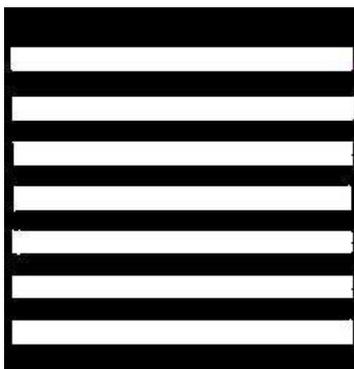
118. Keyetto (Baixo)	L	12:00
119. Yette-Keyetto (Baixo)	L	9:00
120. Osaya-Keyetto	L	6:00
121. Fomi-Komi (com defesa de joelho)	L	12:00

Grito de guerra "Hays Bonken"

Vayma-Bato Yaromeh TOA

Ordem dos 56 pontapés na sétima forma do TOA

“VAYMA-BATÔ”



Nota: após cada ataque na sétima forma “Vayma Batô”, o pé é arrastado um pouco para cima.

Primeira Parte (grande Vaymabato - direito)

01. Keyetto	R	12:00
02. Yette-Keyetto (com corte para cima)	L	12:00
03. Nima-Keyetto (2ª V – trás)	L	12:00

Segunda Parte (Huttô - direito)

04. Horayma-Keyetto (Baixo)	R	12:00
05. Yette-Keyetto	R	12:00
06. Sima-Keyetto (Baixo)	R	12:00
07. Keyetto	R	12:00
08. Horayma-Keyetto (Baixo)	L	12:00
09. Yette-Keyetto	L	12:00
10. Heyma-Keyetto (1ª V)	R	10:30
11. Yette-Keyetto	L	1:30

Terceira Parte (grande Vaymabato - Esquerda)

12. Keyetto	L	6:00
13. Yette-Keyetto (com corte para cima)	R	6:00
14. Nima-Keyetto (2ª V – trás)	R	6:00

Quarta Parte (Huttô - esquerdo)

15. Horayma-Keyetto (Baixo)	L	6:00
16. Yette-Keyetto	L	6:00
17. Sima-Keyetto (Baixo)	L	6:00
18. Keyetto	L	6:00
19. Horayma-Keyetto (Baixo)	R	6:00
20. Yette-Keyetto	R	6:00
21. Heyma-Keyetto (1ª V)	L	7:30
22. Yette-Keyetto	R	4:30

Quinta Parte (Kondray - direito)

23. Keyetto	L	12:00
24. Osaya-Keyetto	L	9:00
25. Keyetto	R	10:30
26. Yette-Keyetto	R	9:00

27. Horayma-Keyetto (S-T)	L	9:00
28. Osaya-Keyetto	R	9:00
29. Horayma-Keyetto (Baixo)	R	9:00
30. Yette-Keyetto	R	9:00
31. Keyetto	R	10:30

Sexta Parte (pequeno Vayma-Bato - esquerda)

32. Gancho-Yette-Keyetto	R	10:30
33. Gancho-Yette-Keyetto	L	10:30
34. Keyetto	R	10:30

Sétima Parte (Kondray - Esquerdo)

35. Keyetto	R	6:00
36. Osaya-Keyetto	R	9:00
37. Keyetto	L	7:30
38. Yette-Keyetto	L	9:00
39. Horayma-Keyetto (S-T)	R	9:00
40. Osaya-Keyetto	L	9:00
41. Horayma-Keyetto (Baixo)	L	9:00
42. Yette-Keyetto	L	9:00
43. Keyetto	L	7:30

Oitava Parte (pequeno Vayma-Bato - direita)

44. Gancho-Yette-Keyetto	L	7:30
45. Gancho-Yette-Keyetto	R	7:30
46. Keyetto	L	7:30

Nona Parte (Toranma-Osaya-Yad-Keyetto - esquerdo)

47. Toranma-Osaya-Yad-Keyetto	L	10:30
48. Keyetto	R	10:30

Décima Parte (Toranma-Osaya-Yad-Keyetto - direito)

49. Toranma-Osaya-Yad-Keyetto	R	4:30
50. Keyetto	L	4:30

Décima Primeira Parte (Osaya-Keyetto - direito)

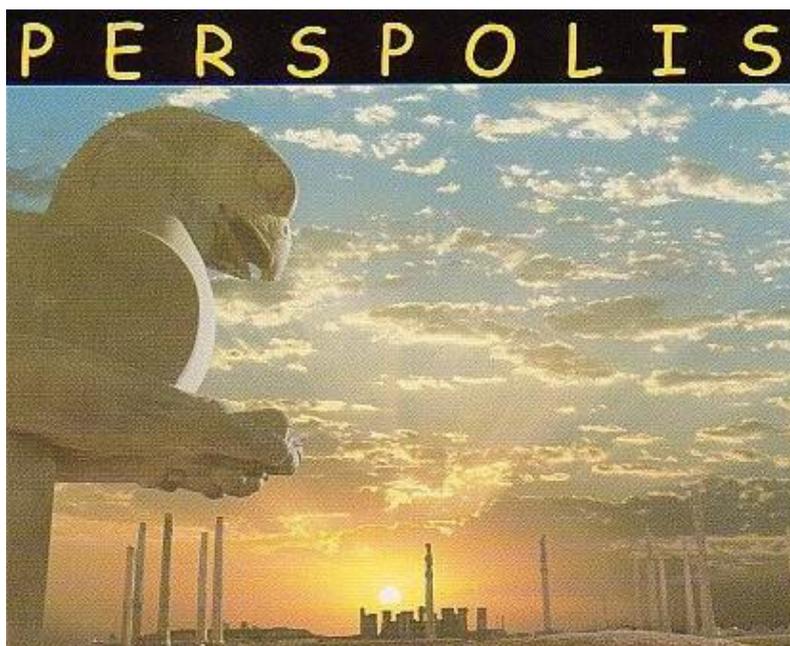
Nota: esta “décima primeira parte” no filme “7 forma do TOA”, foi feita na direção 12 horas em vez da direção 6 horas.

51. Osaya-Keyetto (após saltar o pé esquerdo avança e o pé direito desliza)	R	6:00
52. Osaya-Keyetto	L	6:00
53. Keyetto	R	6:00

Décima Segunda Parte (Osaya-Keyetto - esquerdo)

54. Osaya-Keyetto (após saltar o pé direito avança e o pé esquerdo desliza)	L	12:00
55. Osaya-Keyetto	R	12:00
56. Keyetto	L	12:00

Com o objetivo de explicar e ensinar as formas do TOA corretamente na Alemanha nós necessitamos de preparar vários livros que será conseguido num futuro próximo.



Uma vez que venhas a conhecer a ti próprio
Chegas a um nível onde podes conhecer DEUS,
Depois “conheceste-te a ti próprio”.
(poema Persa)

Vida longa para a Paz e Arte no mundo

TOA

Para mais informações:

Website: www.kungfuto-a.de

Email: babakt64@yahoo.de