



# Karate infantil

Contenidos para el examen:

## AMARILLO

Tres meses de entrenamiento continuo como cinturón Blanco-Amarillo y estar federado en el momento del examen.

### POSICIONES

- *Kokutsu dachi* (posición atrasada): desplazarse 4 veces avanzando, Mawate (media vuelta) y 4 veces más en sentido contrario.



KOKUTSU DACHI

### DEFENSAS DE BRAZOS

- *Soto uke* (parada media hacia el interior): Desplazarse 4 veces avanzando, Mawate (media vuelta) y 4 veces más en sentido contrario (en Zenkutsu dachi)
- *Shuto uke* (parada con el borde exterior de la mano) Desplazarse 4 veces avanzando, Mawate (media vuelta) y 4 veces más en sentido contrario (en Kokutsu dachi)



SOTO UKE



SHUTO UKE





# Karate infantil

Contenidos para el examen:

## AMARILLO

### ATAQUES DE BRAZOS

- *Tettsui uchi* (puño martillo): Realizar 4 ataques con cada brazo ( en Shizen tai - posición natural-)



TETTSUI UCHI

### ATAQUES DE PIERNAS

- *Mae geri* (patada frontal): En el sitio, y desde kamae (posición de guardia), realizar 4 ataques, cambiar de guardia y realizar otros 4 ataques.



MAE GERI





# Karate infantil

Contenidos para el examen:

## AMARILLO

### ENCADENAMIENTOS

- *Age uke + tsuki*: Desde shizen tai (Después realizarlos por el otro lado)



AGE UKE



TSUKI

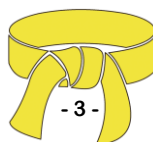
- *Soto uke + tsuki*: Desde shizen tai (Después realizarlos por el otro lado)



SOTO UKE



TSUKI





# Karate infantil

Contenidos para el examen:

## AMARILLO

- *Gedan barai + tsuki*: Desde shizen tai (Después realizarlos por el otro lado)



**GEDAN BARAI**



**TSUKI**

## KATA

- *Heian Shodan*

