

Licencia Federativa en vigor y **11 meses** de práctica continua ó 12 alternos como **Cinturón Azul**.

KATA

- o Bassai Dai

KIHON

Tsuki Waza: 5 técnicas de ataques directos en distintas direcciones.





1. **Uchi Waza:** 5 técnicas de ataques indirectos en distintas direcciones.





2. Uke Waza: 5 técnicas de defensas en distintas direcciones.





3. **Keri Waza:** 5 técnicas de patadas en distintas direcciones.





NOTA: Cada encadenamiento debe tener tres posiciones distintas como mínimo (tachi waza)

4. **Renzoku Waza:** Realizar 2 series de encadenamientos independientes, de tal forma que cada uno de ellos deberá estar formado por una *defensa*, un *ataque de puño/mano* y otro de *pierna*, los cuales además serán de *aplicación lógica* ante un supuesto adversario.



KIHON KUMITE

1. **Jiyu Ippon Kumite** (1 paso libre) –
Desarrollar 2 trabajos independientes.
2. **Okuri Jiyu Ippon Kumite** (reiterado libre)
3. **Jiyu Kumite** (tradicional) y/o **Kiogi Kumite** (deportivo) Desarrollar 1 asalto de 1 a 2 minutos duración.

GOSHIN

El aspirante preparará un trabajo ante 3 ataques distintos (agarres, empujones, ...), desarrollando luxaciones, proyecciones y/o controles.

TEORIA

Se podrán preguntar cuestiones elementales relacionadas con los contenidos de su examen y del karate en general.