

AMARILLO - NARANJA

Cuatro meses de entrenamiento continuo como cinturón **Amarillo** y estar federado en el momento del examen.

POSICIONES

- **Kiba dachi** (posición del jinete): desplazarse 4 veces avanzando y 4 retrocediendo.



KIBA DACHI

DEFENSAS DE BRAZOS

- **Uchi uke** (parada media hacia el exterior): Desplazarse 4 veces avanzando, y 4 veces retrocediendo (en Zenkutsu dachi)
- **Morote uke** (parada media reforzada hacia el exterior): Desplazarse 4 veces avanzando, y 4 veces retrocediendo (en Kokutsu dachi)



UCHI UKE



MOROTE UKE

AMARILLO - NARANJA

ATAQUES DE BRAZOS

- **Gyaku tsuki** (ataque de puño inverso): Realizar 4 ataques avanzando y 4 veces retrocediendo. (en Zenkutsu dachi)



GYAKU TSUKI

ATAQUES DE PIERNAS

- **Mawashi geri** (patada circular): Desplazarse realizando 4 ataques, Mawate (media vuelta) y realizar 4 ataques en sentido contrario.



MAWASHI GERI

AMARILLO - NARANJA

ENCADENAMIENTOS

- **Age uke + Oi tsuki:** Desplazarse realizando 2 veces cada encadenamiento, Mawate (media vuelta) y realizar 2 veces más en sentido contrario.



AGE UKE



OI TSUKI

- **Soto uke + Oi tsuki:** Desplazarse realizando 2 veces cada encadenamiento, Mawate (media vuelta) y realizar 2 veces más en sentido contrario.



SOTO UKE



OI TSUKI

AMARILLO - NARANJA

- **Gedan barai + Oi tsuki:** Desplazarse realizando 2 veces cada encadenamiento, Mawate (media vuelta) y realizar 2 veces más en sentido contrario.



GEDAN BARAI



OI TSUKI

KATA

- **Heian Shodan**