

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

ATAQUES DE BRAZOS

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



TETTSUI UCHI

ATAQUES DE PIERNAS

- o **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

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

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



GEDAN BARAI



TSUKI

KATA

- **Heian Shodan**