

Diez meses de entrenamiento continuo como cinturón Azul y estar federado en el momento del examen.

** EXAMEN CENTRADO EN KARATE DEPORTIVO **

POSICIONES

Realizar dos veces por cada lado

- o Distancia media: kae ashi (ida y recogida pie delantero)



KAE ASHI (1)



KAE ASHI (2)



KAE ASHI (3)

- o Distancia media: Yori ashi (deslizamiento de los dos pies)



YORI ASHI (1)



YORI ASHI (2)



YORI ASHI (3)

- o Distancia larga: Sugi ashi (acortamiento de la posición)



SUGI ASHI (1)



SUGI ASHI (2)



SUGI ASHI (3)

DEFENSAS DE BRAZO

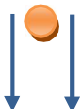
Desde kamae de combate y defendiendo con la palma de la mano, realizar por ambos lados las siguientes tai sabaki (esquivas del cuerpo)

1. Lateral



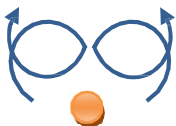
2. Hacia delante en diagonal 



3. Hacia atrás 



4. Giro hacia delante




ATAQUES DE BRAZOS

Desde kamae de combate realizar por ambos lados:



1º **Kizami tsuki yodan**
(ataque de puño picado)



2º **Kizami tsuki yodan + Gyaku tsuki chudan**





3º **Kizami tsuki yodan+Gyaku tsuki chudan+Uraken uchi yodan**

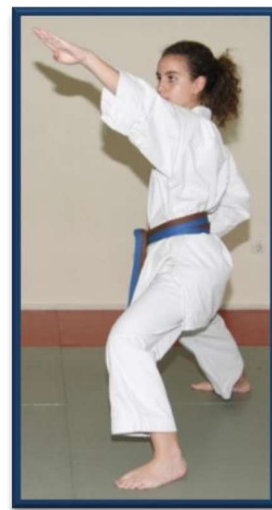


1º **Nagashi tsuki yodan**
(igual que kizami tuski pero
con
esquiva del pie trasero)



2º **Nagashi tsuki yodan+Gyaku tsuki chudan**





3º Nagashi tsuki yodan+Gyaku tsuki chudan+Haito uchi yodan
(parte contraria de la mano abierta)

ATAQUES DE PIERNAS

Desde kamae de combate realizar por ambos lados:

- **Kizami mae geri kekomi / Kizami mawashi geri / Kizami yoko geri kekomi**
(son patadas realizadas con la pierna adelantada en el sitio)



Kizami mae geri kekomi / Kizami mawashi geri / Kizami yoko geri kekomi

- ***Oi mae geri kegae / Oi mawashi geri / Oi ura mawashi geri***
(son patadas realizadas con la pierna adelantada recortando la posición)



Kizami mae geri kekomi / Kizami mawashi geri / Kizami yoko geri kekomi

➤ ***Mae tobi geri / Yoko tobi geri*** (patadas en salto)



Kizami mae geri kekomi / Kizami mawashi geri / Kizami yoko geri kekomi

TRABAJO EN PAREJAS

PRIMER TRABAJO EN PAREJA (ippon kumite)

TORI (atacante)

Mawashi geri yodan
(después retroceder un paso)

UKE (defensor)

Kizami tsuki (con defensa simultánea de **Haishu uke yodan**) + **Mae geri keage** + **Uraken uchi**



EXAMENES CADETE

Contenidos para examen:

AZUL - MARRÓN



SEGUNDO TRABAJO EN PAREJA (ippon kumite)

TORI (atacante)
Gyaku tsuki chudan
de (después retroceder un paso)

UKE (defensor)
Uraken uchi (con defensa simultánea
Osae uke gedan) + **Mawashi geri yodan**
+ **Gyaku tsuki chudan**



EXAMENES CADETE

Contenidos para examen:

AZUL - MARRÓN



TERCER TRABAJO EN PAREJA (ippon kumite)

TORI (atacante)

Kizami tsuki yodan

(después retroceder un paso)

UKE (defensor)

Gyaku tsuki chudan (con defensa simultánea de **Nagashi uke yodan**) + **Oi ura mawashi geri** + **Haito uchi yodan**



EXAMENES CADETE

Contenidos para examen:

AZUL - MARRÓN



- **Jiyu Kumite** (combate de estudio libre): Realizar 1 ò 2 combates de un minuto de duración.

KATA

- **Heian Godan**