

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

SALUDOS



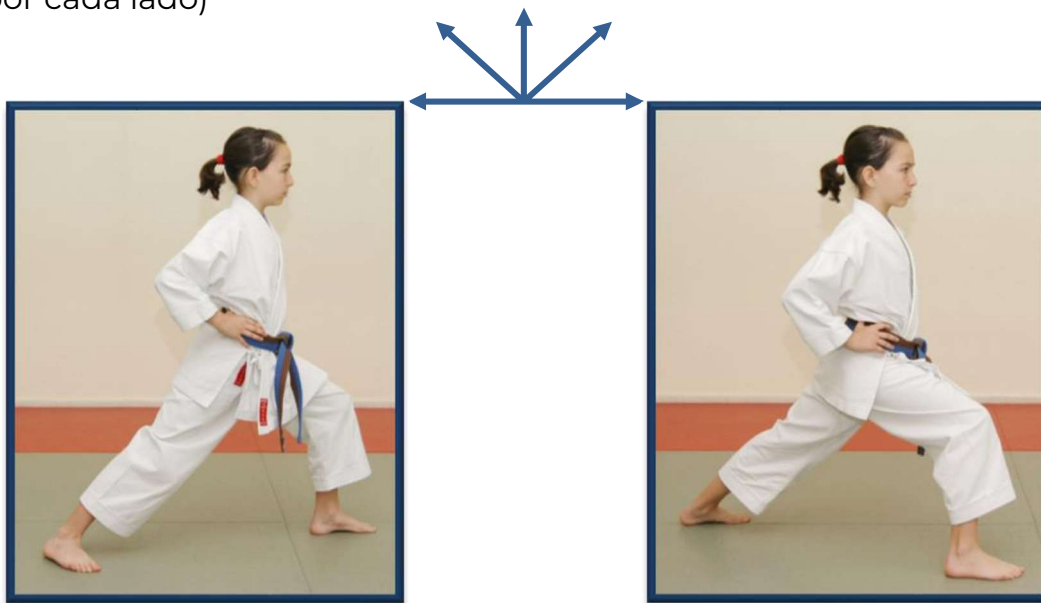
SHIZEN TAI



RITSU REI

POSICIONES

- Utilizando **Zenkutsu dachi**, **Kokutsu dachi**, **Kiba dachi**, **Fudo dachi** y **Neko ashi dachi**, describir avanzando el siguiente diagrama (dos iguales por cada lado)



ZENKUTSU DACHI

ZENKUTSU DACHI (BIS)



KOKUTSU DACHI



KOKUTSU DACHI (BIS)



KIBA DACHI



KIBA DACHI (BIS)



FUDO DACHI



FUDO DACHI (BIS)



NEKO ASHI DACHI



NEKO ASHI DACHI (BIS)

DEFENSAS DE BRAZO

- o Utilizando **Age uke**, **Soto uke**, **Uchi uke**, **Shuto uke** y **Gedan barai**, describir el anterior diagrama.



AGE UKE



SOTO UKE



UCHI UKE



SHUTO UKE



GEDAN BARAI

ATAQUES DE BRAZOS

- o Ataques directos (rectos): Utilizando **Oi tsuki**, **Gyaku tsuki**, **Kizami tsuki**, **Morote tsuki** y **Nukite**, describir el anterior diagrama.



OI TSUKI



GYAKU TSUKI



KIZAMI TSUKI



MOROTE TSUKI



NUKITE

- o Ataques indirectos (circulares): Utilizando **Empi uchi**, **Shuto uchi**, **Uraken uchi**, **Tetsui uchi** y **Haito uchi**, describir el anterior diagrama.



EMPI UCHI



SHUTO UCHI



URAKEN UCHI



TETSUI UCHI



HAITO UCHI

ATAQUES DE PIERNAS

- o Utilizando **Mae geri**, **Mawashi geri**, **Yoko geri**, **Uramawashi geri** e **Hiza geri** describir el anterior diagrama.



MAE GERI



MAWASHI GERI



YOKO GERI



URAMAWASHI GERI



HIZA GERI

ENCADENAMIENTOS

- o Utilizando las técnicas anteriormente expuestas, y el mismo diagrama, realizar una combinación de una defensa más un ataque a cada dirección propuesta.

PRIMER ENCADENAMIENTO



SEGUNDO ENCADENAMIENTO



TERCER ENCADENAMIENTO



CUARTO ENCADENAMIENTO



QUINTO ENCADENAMIENTO



KATA

- *Heian Yondan*

TRABAJOS EN PAREJAS

PRIMER TRABAJO EN PAREJA (ippon kumite – 1 desplazamiento)

TORI (atacante)

UKE (defensor)

Ataque de brazo

Defensa de brazo + contraataque de pierna



SEGUNDO TRABAJO EN PAREJA (ippon kumite – 1 desplazamiento)

TORI (atacante)

UKE (defensor)

Ataque de brazo

Defensa de brazo + contraataque de brazo



TERCER TRABAJO EN PAREJA (ippon kumite – 1 desplazamiento)

TORI (atacante)

UKE (defensor)

Ataque de brazo

Defensa de brazo + contraataque de pierna



CUARTO TRABAJO EN PAREJA (ippon kumite – 1 desplazamiento)

TORI (atacante)

UKE (defensor)

Ataque de brazo

Defensa de brazo + contraataque de brazo

