

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

### POSICIONES (tachi waza)

- o Encadena **4 posiciones** diferentes utilizando las direcciones y sentidos que a continuación se proponen:



### DEFENSAS DE BRAZO ( uke waza)

- Encadena **4 defensas** diferentes utilizando las direcciones y sentidos que se proponían anteriormente.



### ATAQUES DE BRAZOS (tsuki waza y uchi waza)

- o Encadena **4 ataques directos** (tsuki waza) diferentes utilizando las direcciones y sentidos que se proponían anteriormente.



- o Encadena **4 ataques indirectos** (uchi waza) diferentes utilizando las direcciones y sentidos que se proponían anteriormente.



### ATAQUES DE PIERNAS (Keri waza)

- o Encadena **4 ataques** diferentes utilizando las direcciones y sentidos que a continuación se proponen:





### ENCADENAMIENTOS (renzoku waza)

- Realizar **2 series** de encadenamientos utilizando **una defensa + un ataque de brazo + ataque de pierna** (el orden de estas técnicas será libremente elegido), teniendo en cuenta que deben ser de aplicación correcta ante un adversario imaginario.

#### 1º ENCADENAMIENTO



### 2º ENCADENAMIENTO



### KATA

- *Tekki shodan*

### TRABAJOS EN PAREJAS (kihon kumite)

- **Jiyu kumite** - Realizar 2 combates de 1 minuto y medio cada uno.