

Seis meses de entrenamiento continuo como cinturón Naranja y estar federado en el momento del examen.

POSICIONES

- En Zenkutsu dachi desplazarse 4 veces avanzando trabajando con el tronco en en **Shomen** (frontal) y retrocediendo 4 veces en **Hanmi** (semicostado).



SHOMEN



HANMI

DEFENSAS DE BRAZO

- Kakiwake uke** (parada separando): Desplazarse 4 veces avanzando, y 4 veces retrocediendo (en Kokutsu dachi)



KAKIWAKE UKE

NARANJA - VERDE

ATAQUES DE BRAZOS

- o **Shuto uchi** (ataque de mano abierta): Realizar 4 ataques avanzando y 4 veces retrocediendo. (en Zenkutsu dachi)



SHUTO UCHI

ATAQUES DE PIERNAS

- o Avanzando realizar **Mae geri + Mawashi geri + Yoko geri** : Desplazarse realizando la serie 1 vez, Mawate (media vuelta) y realizarlo igual en sentido contrario.
- o **Mikazuki geri** (patada semicircular con la planta): realizar 2 patadas avanzando , Mawate y realizarlo igual en sentido contrario (en Kiba dachi)



MAE GERI



MAWASHI GERI



YOKO GERI

NARANJA - VERDE



MIKAZUKI GERI

ENCADENAMIENTOS

- o **Age uke + Gyaku tsuki + Mae geri:** Desplazarse realizando 2 veces cada encadenamiento.



AGE UKE



GYAKU TSUKI



MAE GERI

NARANJA - VERDE

- **Soto uke + Gyaku uraken uchi+ Mawashi geri:** Desplazarse realizando 2 veces cada encadenamiento.



SOTO UKE



GYAKU URAKEN UCHI



MAWASHI GERI

- **Shuto uke** (en kokutsu dachi) + **Gyaku nukite** + **Yoko geri** : Desplazarse realizando 2 veces cada encadenamiento.



SHUTO UKE



GYAKU NUKITE



YOKO GERI

KATA

- **Heian Nidan**