

Cinco meses de entrenamiento continuo como cinturón **Amarillo-Naranja** y estar federado en el momento del examen.

POSICIONES

- Avanzando pasar de **Zenkutsu dachi** (avanzada) a **Kokutsu dachi** (atrasada) y de ésta a **Kiba dachi** (centrada), dos veces. Después igual hacia atrás.



ZENKUTSU DACHI



KOKUTSU DACHI



KIBA DACHI

DEFENSAS DE BRAZO

- **Osae uke** (parada hacia abajo con la palma): Desplazarse 4 veces avanzando y 4 veces retrocediendo (en Zenkutsu dachi)



OSAE UKE

ATAQUES DE BRAZOS

- **Nukite** (punta de la mano): Desplazarse 4 veces avanzando y 4 veces retrocediendo (en Zenkutsu dachi)
- **Uraken uchi** (puño del revés) : Desplazarse 4 veces avanzando y 4 veces retrocediendo (en kiba dachi)



NUKITE



URAKEN UCHI

ATAQUES DE PIERNAS

- **Yoko geri** (patada lateral): En el sitio, y desde kamae (posición de guardia), realizar 4 ataques, cambiar de guardia y realizar otros 4 ataques.



YOKO GERI

ENCADENAMIENTOS

Age uke + Gyaku tsuki: Desde kamae, y en el sitio realizar una vez (repetir por el lado contrario)



AGE UKE



GYAKU TSUKI

Soto uke + Gyaku tsuki: Desde kamae, y en el sitio realizar una vez (repetir por el lado contrario)



SOTO UKE



GYAKU TSUKI

EXAMENES CADETE

Contenidos para examen:

NARANJA

Gedan barai + Gyaku tsuki: Desde kamae, y en el sitio realizar una vez (repetir por el lado contrario)



GEDAN BARAI



GYAKU TSUKI

Uchi uke + Gyaku tsuki: Desde kamae, y en el sitio realizar una vez (repetir por el lado contrario)



UCHI UKE



GYAKU TSUKI

KATA

- *Heian Nidan*