

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

POSICIONES

- **Neko ashi dachi** (posición del gato): desplazarse 6 veces avanzando.
- **Fudo dachi** (posición posición asentada de combate): desplazarse 4 veces avanzando y 4 retrocediendo.



NEKO ASHI DACHI



FUDO DACHI

DEFENSAS DE BRAZO

- **Haishu uke chudan** (parada media con el dorso de la palma): Desplazarse 4 veces avanzando (en Kiba dachi), y 4 veces retrocediendo en **Haishu uke yodan** (parada alta con el dorso de la palma), (en Kokutsu dachi)



HAISHU UKE CHUDAN



HAISHU UKE YODAN

ATAQUES DE BRAZOS

- **Kizami tsuki** (ataque de puño picado): Realizar 4 ataques avanzando y retrocediendo **Teisho uchi** (ataque con la base de la mano) 4 veces. (en Zenkutsu dachi)



KIZAMI TSUKI



TEISHO UCHI

ATAQUES DE PIERNAS

- **Ushiro geri** (patada hacia atrás): En el sitio desde kamae lateral, realizar una vez con cada pierna y después repetir por el otro kamae lateral.
- **Hiza geri** (golpe de rodilla): Desde kamae en el sito, realizar dos ataques con cada pierna.



USHIRO GERI



HIZA GERI

ENCADENAMIENTOS

1. **Yuji uke gendan** (en el sitio en Z.d.) + **Yoko empi uchi** (avanzado en Kb.d.) + (avanzar cruzando pies) **Yoko geri chudan**.



YUJI UKE GENDAN



YOKO EMPI UCHI



YOKO GERI CHUDAN

2. **Yuji uke yodan** (en el sitio en Z.d.) + **Mawashi geri** (avanzado en Z.d.) + (en el sitio en Z.d.) + **Tate empi yodan**.



YUJI UKE YODAN



MAWASHI GERI



TATE EMPI YODAN

3. **Haishu uke yodan** (en el sitio en Kk.d.) + **Hiza geri** (en Z.d.) + (avanzando en Fudo dachi.) **Otoshi Tate empi.**



HAISHU UKE YODAN



HIZA GERI



OTOSHI TATE EMPI.

4. **Haishu uke chudan** (en el sitio en Kb.d.) + **Mikazuki geri** (en Kb.d.) + (avanzando en Kb.d.) **Mawashi empi chudan.**



HAISHU UKE CHUDAN



MIKAZUKI GERI



MAWASHI EMPI CHUDAN

KATA

- **Heian Sandan**

TRABAJOS EN PAREJAS

PRIMER TRABAJO EN PAREJA (gohon kumite – 5 desplazamientos)

TORI (atacante) -> 5 Oi tsuki yodan (alto)

UKE (defensor) -> 5 Age uke + Gyaku tsuki



SEGUNDO TRABAJO EN PAREJA (sanbon kumite – 3 desplazamientos)

TORI (atacante)

Oi tsuki yodan (alto)
Oi tsuki Chudan (medio)
Mae geri

UKE (defensor)

Age uke
Soto uke
Gedan barai + Gyaku tsuki yodan

