

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

POSICIONES

- o En Zenkutsu dachi desplazarse avanzando trabajando con el tronco en en **Shomen** (frontal) + **Hanmi** (semicostado) + **Gyaku Hanmi** (semicostado inverso), después realizarlo mismo retrocediendo.



SHOMEN



HANMI



GYAKU HANMI

DEFENSAS DE BRAZO

- o **Yuji uke gedan** (parada cruzada baja): Desplazarse 4 veces avanzando, y 4 veces retrocediendo en **Yuji uke Yodan** (parada cruzada alta), (en Zenkutsu dachi)



YUJI UKE GEDAN



YUJI UKE YODAN

ATAQUES DE BRAZOS

- **Empi uchi** (ataque de codo): Desplazarse lateralmente 2 veces para cada lado (en Kiba dachi)
- **Kage Tsuki** (ataque directo en corto): Desplazarse lateralmente 2 veces para cada lado (en Kiba dachi)



EMPI UCHI



KAGE TSUKI

ATAQUES DE PIERNAS

- **Mae geri keage** (frontal ascendente): Realizarlas avanzando 2 veces.
- **Mae geri Kekomi** (frontal penetrante): Realizarlas avanzando 2 veces.



MAE GERI KEAGE



MAE GERI KekomI

- **Yoko geri keage** (lateral ascendente): En el sitio 2 veces a cada lado.
- **Yoko geri Kekomi** (lateral penetrante): En el sitio 2 veces a cada lado.



YOKO GERI KEAGE



YOKO GERI KekomI

ENCADENAMIENTOS

1. **Uchi uke + Shuto uchi yodan + Yoko geri keage:** 1 serie avanzando.



UCHI UKE



SHUTO UCHI YODAN



YOKO GERI KEAGE

2. ***Uchi uke con Gyaku Shuto uchi yodan + Yoko geri Kekomi:*** 1 serie



avanzando.

UCHI UKE



**GYAKU SHUTO UCHI
YODAN**



YOKO GERI KEKOMI:

3. ***Kakiwake uke + Mae geri keage + Uraken uchi:*** 1 serie avanzando.



KAKIWAKE UKE



MAE GERI KEAGE



URAKEN UCHI

4. **Kakiwake uke + Mae geri Kekomi + Uraken uchi:** 1 serie avanzando.



KAKIWAKE UKE



MAE GERI KekomI



URAKEN UCHI

KATA

- Heian Sandan

TRABAJO EN PAREJAS

PRIMER TRABAJO EN PAREJA

TORI (atacante) -> Oi tsuki yodan (alto)
 UKE (defensor)-> Age uke + Gyaku tsuki



OI TSUKI YODAN



AGE UKE + GYAKU TSUKI

SEGUNDO TRABAJO EN PAREJA

TORI (atacante) -> Oi tsuki chudan (medio)

UKE (defensor)-> Soto uke + Gyaku tsuki



OI TSUKI CHUDAN



SOTO UKE + GYAKU TSUKI

TERCER TRABAJO EN PAREJA

TORI (atacante) -> Oi tsuki chudan (medio)

UKE (defensor)-> Uchi uke + Gyaku uraken



CUARTO TRABAJO EN PAREJA

TORI (atacante) -> Mae geri

UKE (defensor)-> Gedan barai + mae geri



MAE GERI



GEDAN BARAI + MAE GERI