



KARATE ADULTOS

Contenidos para el examen:

AMARILLO

Licencia Federativa en vigor y 3 meses de práctica continua ó 4 alternos como Cinturón Blanco.

KATA

- Heian Shodan

KIHON

1. Avanzando con Oi Tsuki Chudan en Z.D. (x4)
2. Retrocediendo con Age Uke en Z.D. (x4)
3. Avanzando con Gyaku Tsuki Chudan en Z.D. (x4)
4. Retrocediendo con Shuto Uke Chudan en Kk.D. (x4)



SALUDO - RITSU REI



SHIZEN TAI



KAMAE



OI TSUKI



AGE UKE



GYAKU TSUKI





KARATE ADULTOS

Contenidos para el examen:

AMARILLO

1. Avanzando con Uraken Uchi Chudan en Kb.D. (x4)
2. Retrocediendo con Uchi Uke Chudan en Z.D. (x4)
3. Avanzando con Tetsui Uchi Chudan en Kb.D. (x4)
4. Retrocediendo Gedan Barai en Z.D.(x4)



SHUTO UKE



URAKEN UCHI



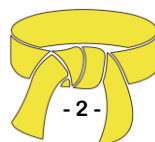
UCHI UKE



TETSUI UCHI



GEDAN BARAI





KARATE ADULTOS

Contenidos para el examen:

AMARILLO

Keri Waza:

Mae Geri Chudan en Z.D. (x2)

Yoko Geri Chudan (x2) en Kb.D
(primero con cruce de piernas)

Mawashi Geri Chudan en Z.D. (x2)



SHIZEN TAI



KAME



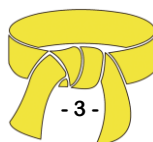
YOKO GERI - PREVIO



YOKO GERI 1°



YOKO GERI 2°





KARATE ADULTOS

Contenidos para el examen:

AMARILLO



MAWATE



MAWASHI GERI 1°



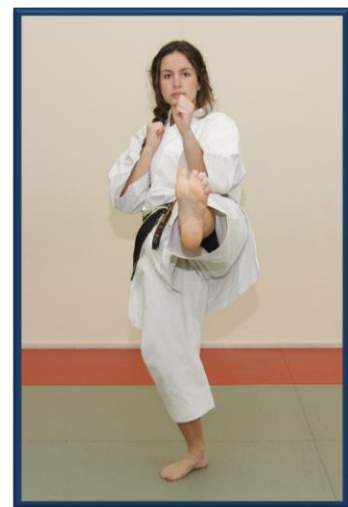
MAWASHI GERI 2°



KAMAE



MAE GERI 1°



MAE GERI 2°

Fotografías y diseño: www.fratreskaratedo.com

Fotografías y diseño: www.fratreskaratedo.com





KARATE ADULTOS

Contenidos para el examen:

AMARILLO

KIHON KUMITE

GOHON KUMITE

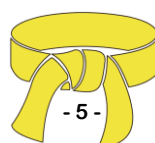
TORI: 5 Oi Tsuki Jyodan en Z.D.

UKE: 5 Age uke + Gyaku Tsuki Chudan en Z.D.



Fotografías y diseño: www.fratreskaratedo.com

Fotografías y diseño: www.fratreskaratedo.com





KARATE ADULTOS

Contenidos para el examen:

AMARILLO

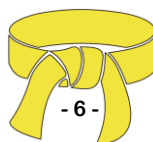


SANBON KUMITE

TORI: *Oi Tsuki Jyodan - Oi Tsuki chudan - Mae Geri en Z.D.*

UKE: *Age Uke - Soto Uke Chudan - Gedan Barai + Gyaku Tsuki Jyodan en Z.D.*

CITA DNI





KARATE ADULTOS

Contenidos para el examen:

AMARILLO



Fotografías y diseño: www.fratreskaratedo.com

Fotografías y diseño: www.fratreskaratedo.com

