



KARATE ADULTOS

Contenidos para el examen:

MARRON

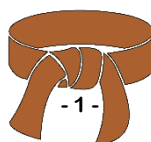
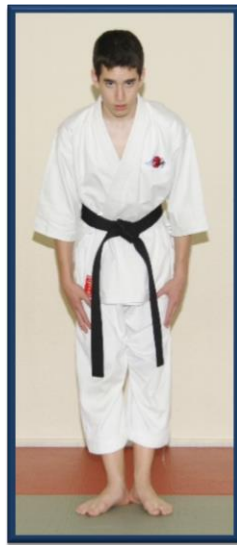
Licencia Federativa en vigor y **11 meses** de práctica continua ó 12 alternos como Cinturón Azul.

KATA

- Bassai Dai

KIHON

Tsuki Waza: 5 técnicas de ataques directos en distintas direcciones.





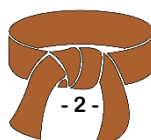
KARATE ADULTOS

Contenidos para el examen:

MARRON



1. **Uchi Waza:** 5 técnicas de ataques indirectos en distintas direcciones.





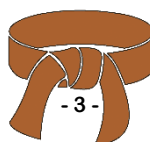
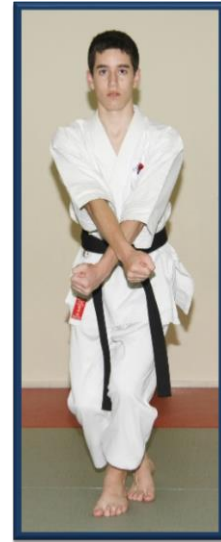
KARATE ADULTOS

Contenidos para el examen:

MARRON



2. Uke Waza: 5 técnicas de defensas en distintas direcciones.





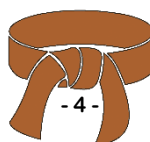
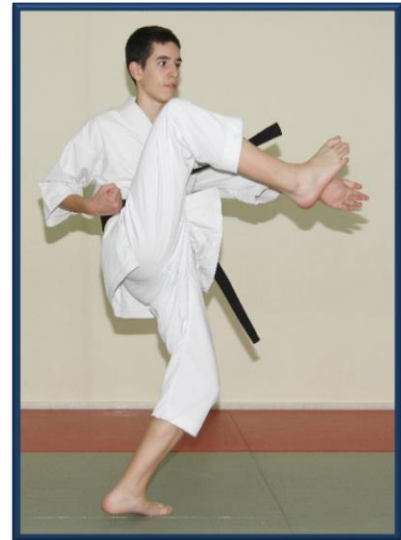
KARATE ADULTOS

Contenidos para el examen:

MARRON



3. Keri Waza: 5 técnicas de patadas en distintas direcciones.





KARATE ADULTOS

Contenidos para el examen:

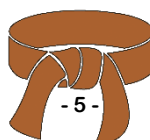
MARRON



Fotografías y diseño: www.fratreskaratedo.com

Fotografías y diseño: www.fratreskaratedo.com

NOTA: Cada encadenamiento debe tener tres posiciones distintas como mínimo (tachi waza)



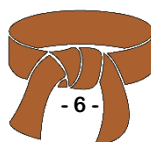


KARATE ADULTOS

Contenidos para el examen:

MARRON

4. **Renzoku Waza:** Realizar 2 series de encadenamientos independientes, de tal forma que cada uno de ellos deberá estar formado por una *defensa*, un *ataque de puño/mano* y otro de *pierna*, los cuales además serán de *aplicación lógica* ante un supuesto adversario.





KARATE ADULTOS

Contenidos para el examen:

MARRON

KIHON KUMITE

1. *Jiyu Ippon Kumite (1 paso libre)* -
Desarrollar 2 trabajos independientes.
2. *Okuri Jiyu Ippon Kumite (reiterado libre)*
3. *Jiyu Kumite (tradicional)* y/o *Kiogi Kumite (deportivo)*
Desarrollar 1 asalto de 1 a 2 minutos duración.

GOSHIN

El aspirante preparará un trabajo ante 3 ataques distintos (agarres, empujones,...), desarrollando luxaciones, proyecciones y/o controles.

TEORIA

Se podrán preguntar cuestiones elementales relacionadas con los contenidos de su examen y del karate en general.

