



KARATE ADULTOS

Contenidos para el examen:

VERDE

Licencia Federativa en vigor y 8 meses de práctica continua ó 9 alternos como Cinturón Naranja.

KATA

- Heian Sandan
- Heian Yondan

KIHON

1. In situ con Gyaku Tate Empi Uchi en Z.D. (x1)
2. Desplazando lateralmete Yoko Empi Uchi Chudan en Kb.D. (x1)
3. Avanzando con Mawashi Empi Uchi Chudan en Fd.D. (x1)
4. Giro (por la espalda) avanzando con Ushiro Soete Empi Uchi Chudan en Z.D. (x1)
5. Retrocediendo con Haishu Uke Chudan en Kb.D. (x1)
6. Retrocediendo (diagonal) con Haishu Uke Jyodan en Kk.D. (x1)
7. Retrocediendo con Teisho Uke Chudan en Fd.D. (x1)
8. Retrocediendo con Awase Teisho Uke Gedan en Nk.D. (x1)



RITSU REI -SALUDO-



GYAKU TATE EMPI UCHI



YOKO EMPI UCHI



MAWASHI EMPI UCHI



USHIRO SOETE EMPI



HAISHU UKE CHUDAN





KARATE ADULTOS

Contenidos para el examen:

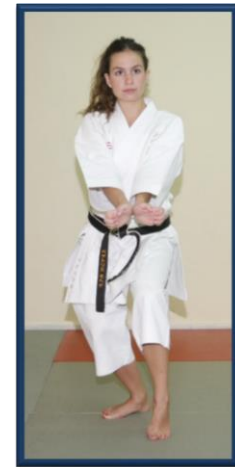
VERDE



**HAISHU UKE
JYODAN**



**TEISHO UKE
CHUDAN**



AWASE TEISHO UKE GEDAN

1. Avanzando con Yama Tsuki en Z.D. (x1)
2. Giro (por la espalda) avanzando con Haito Uchi Chudan en Kb.D. (x1)
3. Avanzando con Nagashi Tsuki Jyodan en Z.D. (x1)
4. Avanzando con Hasami Tsuki Chudan en Fd.D. (x1)
5. Retrocediendo con Morote Uke Chudan en Kk.D. (x1)
6. Retrocediendo con Osae Uke Chudan en Z.D. (x1)
7. Retrocediendo (diagonal) con Tekubi Kake Uke Chudan en Z.D.
8. Avanzando con Otoshi Uke Chudan en Kb.D.



YAMA TSUKI



HAITO UCHI



NAGASHI TSUKI





KARATE ADULTOS

Contenidos para el examen:

VERDE



HASAMI TSUKI



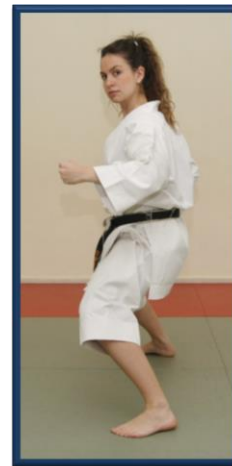
MOROTE UKE



OSAE UKE



TEKUBI KAKE UKE



OTOSHI UKE

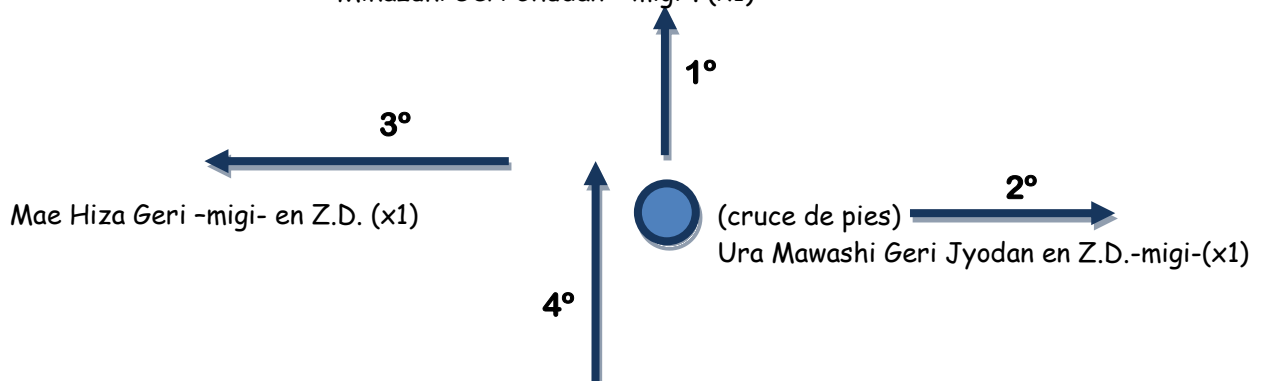
Fotografías y diseño: www.fratreskaratedo.com

Fotografías y diseño: www.fratreskaratedo.com

Keri Waza:

Ushiro Mawashi Geri Jyodan -hidari- en Z.D. (x1)

Mikazuki Geri Chudan -migi-. (x1)



Mae Hiza Geri -migi- en Z.D. (x1)

Ura Mawashi Geri Jyodan en Z.D.-migi-(x1)

(giro con Uchi Uke Chudan -hidari- en Z.D.) Avanzando con Nidan Tobi Geri en Z.D.





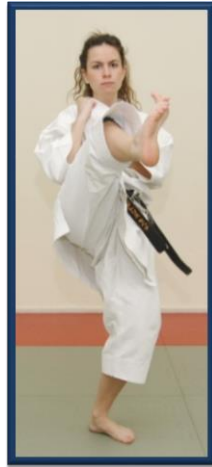
KARATE ADULTOS

Contenidos para el examen:

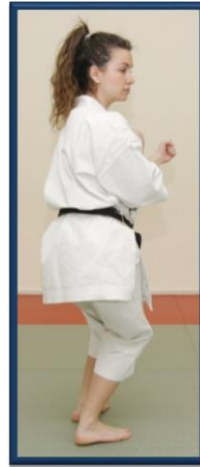
VERDE



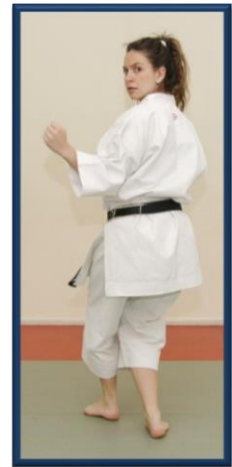
SHIZEN TAI



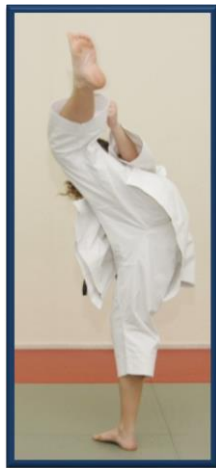
MIZAZUKI GERI



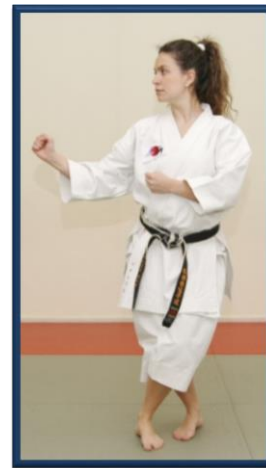
GIRO (1)



GIRO (2)



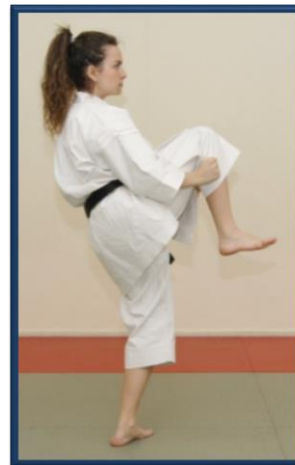
USIRO MAWASHI GERI



CRUCE



URA MAWASHI GERI



HIZA GERI

Fotografías y diseño: www.fratreskaratedo.com

Fotografías y diseño: www.fratreskaratedo.com

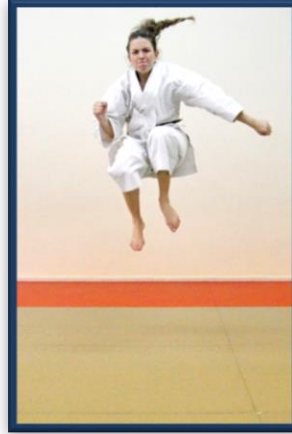




KARATE ADULTOS

Contenidos para el examen:

VERDE



NIDAN TOBI GERI (1) NIDAN TOBI GERI (2) NIDAN TOBI GERI (3) NIDAN TOBI GERI (4)

KIHON KUMITE

1° - IPPON KUMITE

TORI: *Oi Tsuki Jyodan en Z.D.*

UKE: *Tae Sabaki con Haishu Uke Jyodan en Kk.D. + Haito Uchi Jyodan en Z.D.*





KARATE ADULTOS

Contenidos para el examen:

VERDE

2° - IPPON KUMITE

TORI: *Mae Geri Chudan en Z.D.*

UKE: *Gedan Barai con Tae Sabaki en Z.D. + Oi Ura Mawashi Geri Jyodan en Z.D.*



3° - IPPON KUMITE

TORI: *Tetsui Uchi Chudan en Kb.D.*

UKE: *Retrocediendo Soto Uke Chudan en Z.D. + (mae yori ashi) Gyaku Mawashi Empi Uchi Chudan en Fd.D.*





KARATE ADULTOS

Contenidos para el examen:

VERDE

4º - IPPON KUMITE

TORI: *Mawashi Geri Jyodan en Z.D.*

UKE: *(anticipación) Nagashi Tsuki Jyodan + Mae Hiza Geri Chudan en Z.D.*

