



Karate infantil

Contenidos para el examen:

AZUL

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

SALUDOS



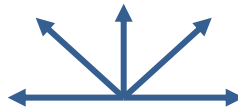
SHIZEN TAI



RITSU REI

POSICIONES

- Utilizando Zenkutsu dachi, Kokutsu dachi, Kiba dachi, Fudo dachi y Neko ashi dachi, describir avanzando el siguiente diagrama (dos iguales por cada lado)



ZENKUTSU DACHI



ZENKUTSU DACHI (BIS)





Karate infantil

Contenidos para el examen:

AZUL



KOKUTSU DACHI



KOKUTSU DACHI (BIS)



KIBA DACHI



KIBA DACHI (BIS)



FUDO DACHI



FUDO DACHI (BIS)





Karate infantil

Contenidos para el examen:

AZUL



NEKO ASHI DACHI



NEKO ASHI DACHI (BIS)

DEFENSAS DE BRAZO

- Utilizando Age uke, Soto uke, Uchi uke, Shuto uke y Gedan barai, describir el anterior diagrama.



AGE UKE



SOTO UKE



UCHI UKE





Karate infantil

Contenidos para el examen:

AZUL



SHUTO UKE



GEDAN BARAI

ATAQUES DE BRAZOS

- Ataques directos (rectos): Utilizando Oi tsuki, Gyaku tsuki, Kizami tsuki, Morote tsuki y Nukite, describir el anterior diagrama.



OI TSUKI



GYAKU TSUKI



KIZAMI TSUKI





Karate infantil

Contenidos para el examen:

AZUL



MOROTE TSUKI



NUKITE

- Ataques indirectos (circulares): Utilizando Empi uchi, Shuto uchi, Uraken uchi, Tetsui uchi y Haito uchi, describir el anterior diagrama.



EMPI UCHI



SHUTO UCHI



URAKEN UCHI





Karate infantil

Contenidos para el examen:

AZUL



TETSUI UCHI



HAITO UCHI

ATAQUES DE PIERNAS

- Utilizando Mae geri, Mawashi geri, Yoko geri, Uramawashi geri e Hiza geri describir el anterior diagrama.



MAE GERI



MAWASHI GERI



YOKO GERI





Karate infantil

Contenidos para el examen:

AZUL



URAMAWASHI GERI



HIZA GERI

ENCADENAMIENTOS

- Utilizando las técnicas anteriormente expuestas, y el mismo diagrama, realizar una combinación de una defensa más un ataque a cada dirección propuesta.

PRIMER ENCADENAMIENTO





Karate infantil

Contenidos para el examen:

AZUL

SEGUNDO ENCADENAMIENTO



TERCER ENCADENAMIENTO





Karate infantil

Contenidos para el examen:

AZUL

CUARTO ENCADENAMIENTO



QUINTO ENCADENAMIENTO



KATA

- *Heian Yondan*





Karate infantil

Contenidos para el examen:

AZUL

TRABAJOS EN PAREJAS

PRIMER TRABAJO EN PAREJA (ippon kumite - 1 desplazamiento)

TORI (atacante) UKE (defensor)

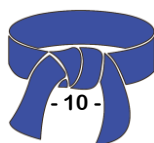
Ataque de brazo Defensa de brazo + contraataque de pierna



SEGUNDO TRABAJO EN PAREJA (ippon kumite - 1 desplazamiento)

TORI (atacante) UKE (defensor)

Ataque de brazo Defensa de brazo + contraataque de brazo





Karate infantil

Contenidos para el examen:

AZUL

TERCER TRABAJO EN PAREJA (ippon kumite - 1 desplazamiento)

TORI (atacante) UKE (defensor)

Ataque de brazo Defensa de brazo + contraataque de pierna



CUARTO TRABAJO EN PAREJA (ippon kumite - 1 desplazamiento)

TORI (atacante) UKE (defensor)

Ataque de brazo Defensa de brazo + contraataque de brazo

