



# Karate infantil

Contenidos para el examen:

## BLANCO AMARILLO

Dos meses de entrenamiento continuo como cinturón Blanco y estar federado en el momento del examen.

### POSICIONES

- Desde *Shizen tai* (posición natural) pasar a *Musubi dachi* (pies en "V") para hacer el saludo.
- *Zenkutsu dachi* (posición adelantada) desplazarse 4 veces avanzando, Mawate (media vuelta) y realizar lo mismo en sentido contrario.



SHIZEN TAI



MUSIBI DACHI



ZENKUTSU DACHI

### DEFENSAS DE BRAZOS

- *Age uke* (parada alta): En Shizen tai, realizar 4 veces con cada brazo.
- *Gedan barai* (parada baja) En Shizen tai, realizar 4 veces con cada brazo.



AGE UKE



GEDAN BARAI



- 1 -



# Karate infantil

Contenidos para el examen:

## BLANCO AMARILLO

### ATAQUES DE BRAZOS

- *Tsuki* (puño directo): En Shizen tai, realizar 4 veces con cada brazo
- *Oi Tsuki* (puño directo avanzando): Desplazarse 4 veces, Mawate (media vuelta) y realizar lo mismo en sentido contrario.



TSUKI



OI TSUKI

### KATA

- *Taikyoku Shodan*

