



# Karate infantil

Contenidos para el examen:

## VERDE

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

### POSICIONES

- En Zenkutsu dachi desplazarse avanzando trabajando con el tronco en en *Shomen* (frontal) + *Hanmi* (semicostado) + *Gyaku Hanmi* (semicostado inverso), después realizarlo mismo retrocediendo.



SHOMEN



HANMI



GYAKU HANMI

### DEFENSAS DE BRAZO

- *Yuji uke gedan* (parada cruzada baja): Desplazarse 4 veces avanzando, y 4 veces retrocediendo en *Yuji uke Yodan* (parada cruzada alta), (en Zenkutsu dachi)



YUJI UKE GEDAN



YUJI UKE YODAN





# Karate infantil

Contenidos para el examen:

## VERDE

### ATAQUES DE BRAZOS

- *Empi uchi* (ataque de codo): Desplazarse lateralmente 2 veces para cada lado (en Kiba dachi)
- *Kage Tsuki* (ataque directo en corto): Desplazarse lateralmente 2 veces para cada lado (en Kiba dachi)



EMPI UCHI



KAGE TSUKI

### ATAQUES DE PIERNAS

- *Mae geri keage* (frontal ascendente): Realizarlas avanzando 2 veces.
- *Mae geri kekomi* (frontal penetrante): Realizarlas avanzando 2 veces.



MAE GERI KEAGE



MAE GERI KEKOMI



# Karate infantil

Contenidos para el examen:

## VERDE

- *Yoko geri keage* (lateral ascendente): En el sitio 2 veces a cada lado.
- *Yoko geri Kekomi* (lateral penetrante): En el sitio 2 veces a cada lado.



**YOKO GERI KEAGE**



**YOKO GERI KEKOMI**

## ENCADENAMIENTOS

1. *Uchi uke + Shuto uchi yodan + Yoko geri keage*: 1 serie avanzando.



**UCHI UKE**



**SHUTO UCHI YODAN**



**YOKO GERI KEAGE**





# Karate infantil

Contenidos para el examen:

## VERDE

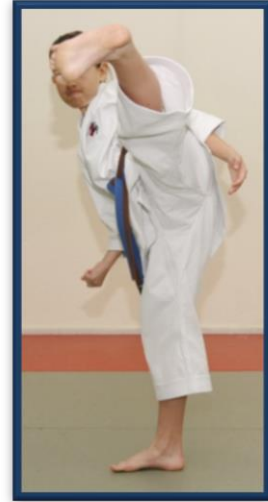
2. *Uchi uke con Gyaku Shuto uchi yodan + Yoko geri Kekomi*: 1 serie avanzando.



UCHI UKE



GYAKU SHUTO UCHI  
YODAN



YOKO GERI KEKOMI:

3. *Kakiwake uke + Mae geri keage + Uraken uchi*: 1 serie avanzando.



KAKIWAKE UKE



MAE GERI KEAGE



URAKEN UCHI







# Karate infantil

Contenidos para el examen:

## VERDE

4. *Kakiwake uke + Mae geri Kekomi + Uraken uchi*: 1 serie avanzando.



**KAKIWAKE UKE**



**MAE GERI KEKOMI**



**URAKEN UCHI**

## KATA

- Heian Sandan

## TRABAJO EN PAREJAS

### PRIMER TRABAJO EN PAREJA

TORI (atacante) -> Oi tsuki yodan (alto)

UKE (defensor)-> Age uke + Gyaku tsuki



**OI TSUKI YODAN**



**AGE UKE + GYAKU TSUKI**





# Karate infantil

Contenidos para el examen:

## VERDE

### SEGUNDO TRABAJO EN PAREJA

TORI (atacante) -> Oi tsuki chudan (medio)

UKE (defensor)-> Soto uke + Gyaku tsuki



OI TSUKI CHUDAN



SOTO UKE + GYAKU TSUKI

### TERCER TRABAJO EN PAREJA

TORI (atacante) -> Oi tsuki chudan (medio)

UKE (defensor)-> Uchi uke + Gyaku uraken uchi



OI TSUKI CHUDAN



UCHI UKE + GYAKU URAKEN UCHI





# Karate infantil

Contenidos para el examen:

## VERDE

### CUARTO TRABAJO EN PAREJA

TORI (atacante) -> Mae geri

UKE (defensor)-> Gedan barai + mae geri



MAE GERI



GEDAN BARAI + MAE GERI

