



Karate infantil

Contenidos para el examen:

VERDE AZUL

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

POSICIONES

- *Neko ashi dachi* (posición del gato): desplazarse 6 veces avanzando.
- *Fudo dachi* (posición posición asentada de combate): desplazarse 4 veces avanzando y 4 retrocediendo.



NEKO ASHI DACHI



FUDO DACHI

DEFENSAS DE BRAZO

- *Haishu uke chudan* (parada media con el dorso de la palma): Desplazarse 4 veces avanzando (en Kiba dachi), y 4 veces retrocediendo en *Haishu uke yodan* (parada alta con el dorso de la palma), (en Kokutsu dachi)



HAISHU UKE CHUDAN



HAISHU UKE YODAN



Karate infantil

Contenidos para el examen:

VERDE AZUL

ATAQUES DE BRAZOS

- *Kizami tsuki* (ataque de puño picado): Realizar 4 ataques avanzando y retrocediendo *Teisho uchi* (ataque con la base de la mano) 4 veces. (en Zenkutsu dachi)



KIZAMI TSUKI



TEISHO UCHI

ATAQUES DE PIERNAS

- *Ushiro geri* (patada hacia atrás): En el sitio desde kamae lateral, realizar una vez con cada pierna y después repetir por el otro kamae lateral.
- *Hiza geri* (golpe de rodilla): Desde kamae en el sito, realizar dos ataques con cada pierna.



USHIRO GERI



HIZA GERI





Karate infantil

Contenidos para el examen:

VERDE AZUL

ENCADENAMIENTOS

1. *Yuji uke gendan* (en el sitio en Z.d.) + *Yoko empi uchi* (avanzado en Kb.d.) + (avanzar cruzando pies) *Yoko geri chudan*.



YUJI UKE GENDAN

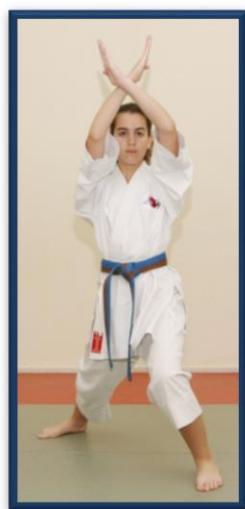


YOKO EMPI UCHI



YOKO GERI CHUDAN

2. *Yuji uke yodan* (en el sitio en Z.d.) + *Mawashi geri* (avanzado en Z.d.) + (en el sitio en Z.d.) + *Tate empi yodan*.



YUJI UKE YODAN



MAWASHI GERI



TATE EMPI YODAN





Karate infantil

Contenidos para el examen:

VERDE AZUL

3. *Haishu uke yodan* (en el sitio en Kk.d.) + *Hiza geri* (en Z.d.) + (avanzando en Fudo dachi.) *Otoshi Tate empi*.



HAISHU UKE YODAN



HIZA GERI



OTOSHI TATE EMPI.

4. *Haishu uke chudan* (en el sitio en Kb.d.) + *Mikazuki geri* (en Kb.d.) + (avanzando en Kb.d.) *Mawashi empi chudan*.



HAISHU UKE CHUDAN



MIKAZUKI GERI



MAWASHI EMPI CHUDAN

KATA

- *Heian Sandan*





Karate infantil

Contenidos para el examen:

VERDE AZUL

TRABAJOS EN PAREJAS

PRIMER TRABAJO EN PAREJA (gohon kumite - 5 desplazamientos)

TORI (atacante) -> 5 Oi tsuki yodan (alto)

UKE (defensor)-> 5 Age uke + Gyaku tsuki





Karate infantil

Contenidos para el examen:

VERDE AZUL

SEGUNDO TRABAJO EN PAREJA (sanbon kumite - 3 desplazamientos)

TORI (atacante)

Oi tsuki yodan (alto)

Oi tsuki Chudan (medio)

Mae geri

UKE (defensor)

Age uke

Soto uke

Gedan barai + Gyaku tsuki yodan

