

CINTURÓN AZUL

HENKA WAZA

(fase técnica)

UKE WAZA (6 defensas) Gedan barai, Soto, Uchi, Jodan, Shuto uke + 1

TSUKI WAZA (5 ataques directos)

Oi, Gyaku, Nukite tsuki + 2

UCHI WAZA (4 ataques. indirectos)

Uraken, Shuto, Haito uchi + 1

KERI WAZA (4 ataques. de pie pierna)

Mae, Yoko, Mawasi keri + 1

Alternado posturas, mínimo 3 distintas-Continuos cambios de dirección

RENZOKU WAZA (combinaciones)

Tres combinaciones con sentido lógico, se pueden utilizar en IPPON KUMITE.

2 técnicas cada combinación, excepto la última que ha de tener 3 técnicas.

IPPON KUMITE (asalto convencional a un paso, en pareja)

Tres combinaciones:

- Contra un ataque de puño.
- Contra un ataque de pierna.

KIHON KUMITE DEPORTIVO

Oitsuki, , Gyakutsuki, Maitetsuki, Maite-Yakutsuki.

Keri libre, Keri-Maitetsuki

Adversario, repetirá estos ataques a los que se le contestará con defensa mano adelantada, atrasada, libre y contraataque

OYO WAZA (kárate aplicado/defensa personal) Tres ejercicios

KATAS Hasta PINAN YON-DAN – Bunkai una línea/kata

KUMITE Tres combates de 2' de duración c/u...

TEÓRICO Recorrido de las técnicas, descripción de las posturas.

Gestos del Árbitro de kumite para conceder puntos.