

CINTURÓN MARRÓN

HENKA WAZA

(fase técnica)

UKE WAZA (7 defensas) Gedan-barai,Soto,Uchi,Jodan,Shuto uke+2

TSUKI WAZA (5 ataques directos)

Oi, Gyaku, Nukite-tsuki + 2

UCHI WAZA (5 ataques indirectos)

Uraken, Shuto, Haito uchi + 2

KERI WAZA (5 ataques de pie/pierna)

Mae, Yoko, Mawasi keri + 2

Alternando posturas, mínimo 3 distintas-Continuos cambios de dirección

RENZOKU WAZA (combinaciones)

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

Dos técnicas cada combinación, excepto la última que ha de tener cuatro técnicas.

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

Tres combinaciones:

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

KIHON KUMITE DEPORTIVO

Oitsuki, Gyakutsuki, Maitetsuki, Maite-Gyakutsuki.

Keri libre, Keri-Maitetsuki

Ambas guardias (izquierda/derecha)

Adersario repetirá estos ataques, a los que se le corresponderá

Con defensa mano adelantada, atrasada, libre y contraataque.

OYO WAZA (kárate aplicado/defensa personal) Cuatro ejercicios

KATAS Cinco básicos y uno Superior – Bunkai de una línea/kata

KUMITE Mínimo tres combates de 2' de duración c/u.

TEÓRICO Recorrido de las técnicas, descripción de las posturas.

Gestos del Arbitro de kumite para puntuar o penalizar