

CINTURÓN NARANJA

HENKA WAZA

(fase técnica)

UKE WAZA (4 defensas) Gedan barai, Soto, Jodan, Shuto uke

TSUKI WAZA (4 ataques directos) Oi, Gyaku, Nukite tsuki + 1

UCHI WAZA (3 ataques indirectos) Uraken, Shuto, Haito uchi

KERI WAZA (4 ataques de pie/pierna) Mae, Yoko, Mawasi keri + 1
Alternando posturas, mínimo 3 distintas.

RENZOKU WAZA (combinaciones)

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

Dos técnicas cada combinación.

IPPON KUMITE asalto convencional a un paso, en pareja)

Dos combinaciones:

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

KIHON KUMITE DEPORTIVO

Oituski, Guyakutsuki, Keri libre.

El adversario repetirá estos ataques a los que se les corresponderá con defensa mano/puño libre

OYO WAZA (kárate aplicado/defensa personal) Dos ejercicios.

KATAS Hasta PINAN NI-DAN- Bunkai una línea/kata

KUMITE Un combate de 2' de duración.

TEORIA Recorrido de las técnicas, descripción de las posturas.