



REQUISITOS EXAMEN CINTURÓN AMARILLO / NARANJA

(4 meses desde amarillo)

PROFESOR: JORGE CUENCA CANTARERO

KIHON (técnicas)

TSUKI WAZA (ataques directos)

GYAKU, MAE, OI

TACHI WAZA (posiciones)

MOTSUBI, HEIKO, HEISOKU

UCHI WAZA (ataques indirectos)

SHUTO, TETSUI, URAKEN

UKE WAZA (defensas)

UCHI, SOTO, GEDAN BARAI

GERI WAZA (patadas)

MAE, OI, MAWASI

ASHI (desplazamientos)

DE, HIKI, MAWASI

OYO WAZA (defensa personal)

SUELTAS DE AGARRE 2

KATAS

ELEMENTAL, NIDAN, SIHO ZUKI IPON, SIHO ZUKI NIJON, SIHO ZUKI
SANBOM

KUMITE (combate)

IPON KUMITE (2)

RENZOKU (encadenamientos) 2



NUMEROS

<u>21 al 30</u>
<u>ni juu ichi</u>
<u>ni juu ni</u>
<u>ni juu san</u>
<u>ni juu shi</u>
<u>ni juu go</u>
<u>ni juu roku</u>
<u>ni juu sichi</u>
<u>ni juu hachi</u>
<u>ni juu kyuu</u>
<u>san juu</u>

FRASES

KON'NICHIWA (hola), SAYONARA (adios),
WATASHINONAMAEHA....DES (mi nombre es...)

PARTES DE LA MANO

SEIKEN, NUKITE, TETSUI

PARTES DEL PIE

KAKATO

PARTES DEL DOJO

KAMIZA