



REQUISITOS EXAMEN CINTURÓN AMARILLO (3 meses desde blanco/amarillo)

PROFESOR: JORGE CUENCA CANTARERO

KIHON (técnicas)

TSUKI WAZA (ataques directos)

GYAKU, MAE

TACHI WAZA (posiciones)

MOTSUBI, HEIKO

UCHI WAZA (ataques indirectos)

SHUTO, TETSUI

UKE WAZA (defensas)

UCHI, SOTO

GERI WAZA (patadas)

MAE, OI

ASHI (desplazamientos)

DE, HIKI

UKEMIS (caídas)

USHIRO

OYO WAZA (defensa personal)

SUELTAS DE AGARRE 1

KATAS

ELEMENTAL, NIDAN, SIHO ZUKI IPON, SIHO ZUKI NIJON

KUMITE (combate)

IPON KUMITE (2)

RENZOKU (encadenamientos) 2



NUMEROS

11 al 20

juu ichi

juu ni

juu san

juu shi

juu go

juu roku

juu sichi

juu hachi

juu kyuu

ni juu

FRASES

KON'NICHIIWA (hola), SAYONARA (adios)

PARTES DE LA MANO

SEIKEN, NUKITE

PARTES DEL PIE

KAKATO

PARTES DEL DOJO

KAMIZA

ESTILO DE KARATE

SHITO RYU