



REQUISITOS EXAMEN CINTURÓN AZUL-MARRÓN

(7 meses desde azul)

PROFESOR: JORGE CUENCA CANTARERO

KIHON (técnicas)

TSUKI WAZA (ataques directos)

GYAKU, MAE, OI, TATE, URA, NUKITE, TENSO, HEIKO, USHIRO

TACHI WAZA (posiciones)

MOTSUBI, HEIKO, HEISOKU, SICO, ZANKUSU, KOKUTSU, NECO ASHI, ACHI JI, SANCHIN

UCHI WAZA (ataques indirectos)

SHUTO, TETSUI, URAKEN, HAITO, EMPI, HAIKU, SEEIRYIUTO, ATAMA, KUMADE

UKE WAZA (defensas)

UCHI, SOTO, GEDAN BARAI, JODAN AGE, JIUJIU, MOROTE, KAKETE, NAGASHI, SHUTO

GERI WAZA (patadas)

MAE, OI, MAWASI, YOKO, USHIRO, MIKAZUKI, URA MIKAZUKI, URA MAWASI, KAKATO

UKEMI (caídas)

USHIRO, MAE, YOKO

OYO WAZA (defensa personal)

NAGE WAZA 2 (proyecciones)

KATAS

ELEMENTAL, NIDAN, SODAN, SANDAN, IONDAN, GODAN, SIHO ZUKI IPON, SIHO ZUKI NIJON, SIHO ZUKI SANBOM, SIHO ZUKI SIJON, SIHO ZUKI GOHON, SIHO ZUKI ROPON, GEKISAI DAI ICHI, ANANKO, GEKISAI DAI NI, JUROKU, MYOYO

KUMITE (combate)

YOKUSOKU, JYU, SIHAI, BUNKAI (2)



NUMEROS

81 al 90
hachi juu ichi
hachi juu ni
hachi juu san
hachi juu shi
hachi juu go
hachi juu roku
hachi juu sichi
hachi juu hachi
hachi juu kyuu
kyuu juu

FRASES

KON'NICHIIWA (hola), SAYONARA (adios),
WATASHINONAMAEHA....DES (mi nombre es...), ARIGATO (gracias),
SUMIMASEN (perdón), WATASI WA SUPEIN NO SHUSSHINDESU (soy de España), WATASI WA KARATE NO FAITADESU (hago Kárate), WATASI NO NENREI WA... (mi edad es...), OHAYOGOZAIMASU (buenos días)

PARTES DE LA MANO

SEIKEN, NUKITE, TETSUI, TEINSHO, SHUTO, HAITO, HIRAKEN, URAKEN,

PARTES DEL PIE

KAKATO, KOSHI, SOKUTO, SOKUTEI

PARTES DEL DOJO

KAMIZA, SHOMEN, SHIMOZA, JOSEKI

ESTILO DE KARATE

KIOKUSINKAI