



REQUISITOS EXAMEN CINTURÓN AZUL

(6 meses desde verde o desde verde-azul)

PROFESOR: JORGE CUENCA CANTARERO

KIHON (técnicas)

TSUKI WAZA (ataques directos)

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

TACHI WAZA (posiciones)

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

UCHI WAZA (ataques indirectos)

SHUTO, TETSUI, URAKEN, HAITO, EMPI, HAISU, SEEIRYIUTO, ATAMA

UKE WAZA (defensas)

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

GERI WAZA (patadas)

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

ASHI (desplazamientos)

DE, HIKI, MAWASI, YORI, YOKO, SURU, KAE, TAI SABAKI

OYO WAZA (defensa personal)

NAGE WAZA 1 (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

KUMITE (combate)

YOKUSOKU, JYU, SIHAI, BUNKAI (1)



NUMEROS

71 al 80
shichi juu ichi
sichi juu ni
sichi juu san
sichi juu shi
sichi juu go
sichi juu roku
sichi juu sichi
sichi juu hachi
sichi juu kyuu
hachi 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...)

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

WADO RYU