



REQUISITOS EXAMEN CINTURÓN MARRÓN

(9 meses desde azul o azul-marrón)

PROFESOR: JORGE CUENCA CANTARERO

KIHON (técnicas)

TSUKI WAZA (ataques directos)

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

TACHI WAZA (posiciones)

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

UCHI WAZA (ataques indirectos)

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

UKE WAZA (defensas)

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

GERI WAZA (patadas)

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

UKEMI (caídas)

USHIRO, MAE, YOKO

OYO WAZA (defensa personal)

RANDORI (combate)

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, BASSAI DAI,

KUMITE (combate)

YOKUSOKU (2), JYU, SIHAI, BUNKAI (3)



NUMEROS

91 al 100
kyuu juu ichi
kyuu juu ni
kyuu juu san
kyuu juu shi
kyuu juu go
kyuu juu roku
kyuu juu sichi
kyuu juu hachi
kyuu juu kyuu

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), OYASUMI (buenas noches)

PARTES DE LA MANO

SEIKEN, NUKITE, TETSUI, TEINSHO, SHUTO, HAITO, HIRAKEN, URAKEN, IPON KEN y NAKADAKA IPON KEN

PARTES DEL PIE

KAKATO, KOSHI, SOKUTO, SOKUTEI, HAIKUKU

PARTES DEL DOJO

KAMIZA, SHOMEN, SHIMOZA, JOSEKI, SHIMOSEKI

ESTILO DE KARATE

UECHI RYU, SHORIN RYU