



REQUISITOS EXAMEN CINTURÓN NARANJA-VERDE

(5 meses desde naranja o naranja/verde)

PROFESOR: JORGE CUENCA CANTARERO

KIHON (técnicas)

TSUKI WAZA (ataques directos)

GYAKU, MAE, OI, TATE, URA

TACHI WAZA (posiciones)

MOTSUBI, HEIKO, HEISOKU, SICO, ZANKUSU

UCHI WAZA (ataques indirectos)

SHUTO, TETSUI, URAKEN, HAITO, EMPI

UKE WAZA (defensas)

UCHI, SOTO, GEDAN BARAI, JODAN AGE, JIUJIU

GERI WAZA (patadas)

MAE, OI, MAWASI, YOKO, USHIRO

ASHI (desplazamientos)

DE, HIKI, MAWASI, YORI, YOKO

OYO WAZA (defensa personal)

ATEMI WAZA 2

KATAS

ELEMENTAL, NIDAN, SODAN, SIHO ZUKI IPON, SIHO ZUKI NIJON, SIHO ZUKI SANBOM, SIHO ZUKI SIJON, SIHO ZUKI GOHON

KUMITE (combate)

SANBON

RENZOKU (encadenamientos) 3



NUMEROS

41 al 50
shi juu ichi
shi juu ni
shi juu san
shi juu shi
shin juu go
shi juu roku
shi juu sichi
shi juu hachi
shi juu kyuu
go juu

FRASES

KON'NICHIIWA (hola), SAYONARA (adios),
WATASHINONAMAEHA....DES (mi nombre es...), ARIGATO (gracias),
SUMIMASEN (perdón)

PARTES DE LA MANO

SEIKEN, NUKITE, TETSUI, TEINSHO, SHUTO

PARTES DEL PIE

KAKATO, KOSHI

PARTES DEL DOJO

KAMIZA, SHOMEN