



REQUISITOS EXAMEN CINTURÓN NARANJA (4 meses desde amarillo o amarillo/naranja)

PROFESOR: JORGE CUENCA CANTARERO

KIHON (técnicas)

TSUKI WAZA (ataques directos)

GYAKU, MAE, OI, TATE

TACHI WAZA (posiciones)

MOTSUBI, HEIKO, HEISOKU, SICO

UCHI WAZA (ataques indirectos)

SHUTO, TETSUI, URAKEN, HAITO

UKE WAZA (defensas)

UCHI, SOTO, GEDAN BARAI, JODAN AGE

GERI WAZA (patadas)

MAE, OI, MAWASI, YOKO

ASHI (desplazamientos)

DE, HIKI, MAWASI, YORI,

OYO WAZA (defensa personal)

ATEMI WAZA 1

KATAS

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

KUMITE (combate)

SANBON

RENZOKU (encadenamientos) 3



NUMEROS

31 al 40
san juu ichi
san juu ni
san juu san
san juu shi
san juu go
san juu roku
san juu sichi
san juu hachi
san juu kyuu
shi juu

FRASES

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

PARTES DE LA MANO

SEIKEN, NUKITE, TETSUI, TEINSHO

PARTES DEL PIE

KAKATO, KOSHI

PARTES DEL DOJO

KAMIZA, SHOMEN

ESTILO DE KARATE

SHOTOKAN