



REQUISITOS EXAMEN CINTURÓN VERDE-AZUL (6 meses desde verde)

PROFESOR: JORGE CUENCA CANTARERO
KIHON (técnicas)

TSUKI WAZA (ataques directos)

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

TACHI WAZA (posiciones)

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

UCHI WAZA (ataques indirectos)

SHUTO, TETSUI, URAKEN, HAITO, EMPI, HAIKU, SEEIRYU

UKE WAZA (defensas)

UCHI, SOTO, GEDAN BARAI, JODAN AGE, JIUJUI, MOROTE, KAKETE

GERI WAZA (patadas)

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

ASHI (desplazamientos)

DE, HIKI, MAWASI, YORI, YOKO, SURI, KAE

OYO WAZA (defensa personal)

KANSETSU WAZA 2 (luxaciones)

KATAS

ELEMENTAL, NIDAN, SODAN, SANDAN, SIHO ZUKI IPON, SIHO ZUKI
NIJON, SIHO ZUKI SANBOM, SIHO ZUKI SIJON, SIHO ZUKI GOHON, SIHO
ZUKI ROPON, GEKISAI DAI ICHI

KUMITE (combate)

GOHON

RENZOKU (encadenamientos) 4



NUMEROS

61 al 70
roku juu ichi
roku juu ni
roku juu san
roku juu shi
roku juu go
roku juu roku
roku juu sichi
roku juu hachi
roku juu kyuu
sichi 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)

PARTES DE LA MANO

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

PARTES DEL PIE

KAKATO, KOSHI, SOKUTO

PARTES DEL DOJO

KAMIZA, SHOMEN, SHIMOZA