



REQUISITOS EXAMEN CINTURÓN VERDE

(5 meses desde naranja o naranja/verde)

PROFESOR: JORGE CUENCA CANTARERO

KIHON (técnicas)

TSUKI WAZA (ataques directos)

GYAKU, MAE, OI, TATE, URA, NUKITE

TACHI WAZA (posiciones)

MOTSUBI, HEIKO, HEISOKU, SICO, ZANKUSU, KOKUTSU

UCHI WAZA (ataques indirectos)

SHUTO, TETSUI, URAKEN, HAITO, EMPI, HAISU

UKE WAZA (defensas)

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

GERI WAZA (patadas)

MAE, OI, MAWASI, YOKO, USHIRO, MIKAZUKI

ASHI (desplazamientos)

DE, HIKI, MAWASI, YORI, YOKO, SURI

OYO WAZA (defensa personal)

KANSETSU WAZA 1 (luxaciones)

KATAS

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

KUMITE (combate)

GOHON, JYU

RENZOKU (encadenamientos) 4



NUMEROS

51 al 60
go juu ichi
go juu ni
go juu san
go juu shi
go juu go
go juu roku
go juu sichi
go juu hachi
go juu kyuu
roju juu

FRASES

KON'NICHIIWA (hola), SAYONARA (adios),
WATASHINONAMAEHA....DES (mi nombre es...), ARIGATO (gracias),
SUMIMASEN (perdón), WATASI WA SUPEIN NO SHUSSHINDESU (soy de España)

PARTES DE LA MANO

SEIKEN, NUKITE, TETSUI, TEINSHO, SHUTO, HAITO

PARTES DEL PIE

KAKATO, KOSHI, SOKUTO

PARTES DEL DOJO

KAMIZA, SHOMEN, SHIMOZA

ESTILO DE KARATE

GOYU RYU