

EXAMEN CINTO NARANJA

5 POSICIONES Y SUS NOMBRES

HEISOKU-DACHI---HEIKO-DACHI---ZENKUTSU-DACHI---
SHICO-DACHI---MOSUBI-DACHI

5 DEFENSAS Y SUS NOMBRES

GEDAN-BARAI---YOKO-UKE----AGE-UKE---SHUTO-UKE---
MOROTE-UKE

5 ATAQUES DE PUÑO Y SUS NOMBRES

OI-TSUKI---GUIAKU-TSUKI---URAKEN---TETSUI---NUKITE

5 PATADAS Y SUS NOMBRES

MAE-GERI---YOKO-GERI---MAWASHI-GERI---USHIRO-
GERI-KANSA-GERI

KIHONES DEL 1 AL 10 AMBOS INCLUSIVE

KATAS: LAS 5 PINAN

(NIDAN --SANDAN-- SHODAN—YODAN---GODAN)

EN KAMAE DE ZENKUTSU-DACHI:

MAE-GERI---MAWASHI-GERI---YOKO-GERI---USHIRO-
GERI MAE-GERI Y YOKO-GERI-----MAE-GERI Y
MAWASHI-GERI MAE-GERI Y USHIRO-GERI

AVANZANDO:

GEDAN-BARAI Y GUIAKU-TSUKI

YOKO-UKE Y GUIAKU-TSUKI

AGE-UKE Y GUIAKU-TSUKI

YOKO-GERI Y GUIAKU-TSUKI

MAWASHI-GERI Y URAKEN

MAE GERI Y SHUTO-UKE

EL PROFESOR: JOSE MANUEL RUIZ PEREZ

C.N. 3ºDAN FEK ENTRENADOR NACIONAL-TECNICO NIVEL III

