

# EXAMEN CINTO VERDE

## **HENKA WAZA**

**UKE WAZA** (TÉCNICAS DE DEFENSA): EN ESTE APARTADO SE REALIZARÁN **SEIS** TÉCNICAS.

**GERI WAZA** (TÉCNICAS DE PIERNA): COMO EN EL ANTERIOR APARTADO, TAMBIÉN SE REALIZARÁN **SEIS** TÉCNICAS.

**TSUKI – UCHI WAZA** (TÉCNICAS DIRECTAS E INDIRECTAS): ESTARÁ FORMADO POR **OCHO** TÉCNICAS DE ATAQUE DIFERENTES DONDE SE COMBINARÁN DIRECTAS, INDIRECTAS Y CIRCULARES.

**RENZOKU WAZA** (TÉCNICAS COMBINADAS): CONSTARÁ DE **DOS** COMBINACIONES QUE DEBERÁN ESTAR FORMADAS POR UNA DEFENSA, UN ATAQUE DE PUÑO O MANO Y UN ATAQUE DE PIERNA, DEBIENDO SER, ADEMÁS, DE APLICACIÓN LÓGICA ANTE UN ADVERSARIO.

PARA TODOS LOS APARTADOS, EXCEPTO EN RENZOKU WAZA, SE UTILIZARÁN AL MENOS **CUATRO** POSICIONES DIFERENTES Y DISTINTOS TIPOS DE DESPLAZAMIENTOS, CON LO QUE DEMOSTRará FIRMEZA, EXACTITUD Y POTENCIA, ADEMÁS DE UN CLARO CONOCIMIENTO DEL TRABAJO, MANTENIENDO UN RITMO DE EJECUCIÓN QUE PERMITA LA DEFINICIÓN DE TÉCNICAS Y POSICIONES. SE **EVITARÁN** GIROS QUE NO SE CONTROLÉN ASÍ COMO LA ELECCIÓN DE TÉCNICAS QUE, POR LAS CONDICIONES DEL ASPIRANTE, NO PUEDAN EJECUTARSE CON LA CORRECTA FORMA Y TOTAL EFECTIVIDAD.

## **KIHON KUMITE**

**SANBON KUMITE**: EL ASPIRANTE REALIZARÁ UN ASALTO CONVENCIONAL A TRES PASOS. SE EJECUTAN TRES ATAQUES A LOS DIFERENTES NIVELES (JYODAN, CHUDAN, GEDAN) Y SOBRE ELLOS TRES DEFENSAS Y UN CONTRAATAQUE FINAL. SE TRABAJARÁ CON PRECISIÓN, FUERZA Y EFECTIVIDAD.

## **BUNKAI KUMITE**

EL ASPIRANTE REALIZARÁ LA APLICACIÓN DE UNA LÍNEA DE UN KATA BÁSICO A SU ELECCIÓN

## **OYO WAZA**

EL ASPIRANTE REALIZARÁ 3 TÉCNICAS DE DEFENSA Y RESOLUCIÓN LIBRE ANTE TRES ATAQUES DIFERENTES EFECTUADOS POR LA DERECHA E IZQUIERDA (AL MENOS UNO POR CADA LADO), CON UN SOLO COMPAÑERO.

TANTO EL ATAQUE COMO LA DEFENSA DEBEN DE SER LO MAS EFICAZ POSIBLE MANTENIENDO EL ESPIRITU MARCIAL Y TRADICIONAL DE NUESTRO ARTE.

## **KATA**

EL ASPIRANTE PRESENTARÁ, OBLIGATORIAMENTE, **CINCO** KATAS BÁSICOS Y **CINCO** SUPERIORES DE LOS QUE EL TRIBUNAL LE PEDIRÁ EL/LOS QUE ES TIME OPORTUNO/S.

## **FASE DE KUMITE**

REALIZARÁN HASTA **TRES** COMBATES DE JYU KUMITE DE **DOS** MINUTOS CADA UNO CON **TREINTA** SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE COMBATE Y COMBATE.

EL PROFESOR: JOSE MANUEL RUIZ PEREZ

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

