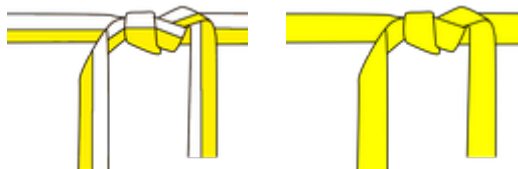


**CINTURÓN BLANCO-AMARILLO Y AMARILLO**  
(Tiempo de práctica grado anterior mínimo 4 meses)



**KIHON**

Desplazamientos / series técnicas. Las series técnicas comenzaran desde kamae (posición para comenzar, pierna izquierda adelantada) se efectúan los pasos indicados avanzando y retrocediendo.

**A** avanzando y **R** retrocediendo. **Zk** en Zenkutsu Dachi. **Kk** en Kokutsu Dachi. **Kb** en Kiba Dachi.  
**Mawuate** = girar 180°

**1ª Serie. 3 pasos.**

**A Zk Oi Tsuki Yodan**

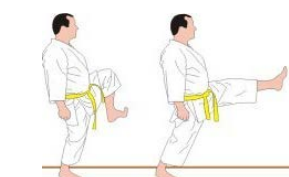


**R Zk Yodan Uke**

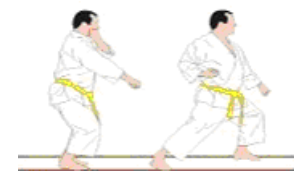


**2ª Serie. 3 pasos**

**A Zk Mae Geri**



**R Zk Gedan Barai**



**3ª Serie. 3 pasos.**

**A Zk Mawashi Geri**



**R Zk Uchi Uke**



**4ª Serie. 3 pasos**

**A Zk Oi Tsuki Chudan**



**R Kk Shuto Uke**



**KUMITE:**

**Sanbon kumite. Asalto a tres pasos.**

Aspectos a tener en cuenta:

- Distancia correcta.
- La pierna del atacante por el interior.
- Prestar atención en los ataques de pierna en su posterior recogida (Hiki Ashi), para después buscar aplastamiento o asentamiento (Fumi Dashi).
- Uke defiende en el sitio y después retrocede (Kamae libre). Es importante ofrecer el objetivo para el ataque.

**1ª Serie. Tori** avanza realizando Oi Tsuki Yodan

**Uke.** Defiende Yodan Uke en el sitio y retrocede, contraatacando en el 3er paso con Gyako Tsuki

**2ª Serie. Tori** avanza realizando Mae Geri

**Uke.** Defiende Gedan Barai en el sitio, luego retrocede contraatacando en el 3er paso con Gyako Tsuki

**3ª Serie. Tori** avanza realizando Oi Tsuki Chudan

**Uke.** Defiende Uchi Uke en el sitio, luego retrocede contraatacando en el 3er paso con Gyako Tsuki

## KATA

Disponibles en la sección Katas de la web del club; [www.karatesedavi.es](http://www.karatesedavi.es)

Heian Shodan. En Omote y Ura.

### Bunkai Kumite.

Bunkai *significa literalmente* "separar" o "desglosar" ("bun") y "entender" ("kai"). Bunkai de kata *significa desglosar los movimientos del kata y estudiar sus aplicaciones prácticas.*

El aspirante conocerá y realizara al menos tres ejercicios de bunkai de Heian Shodan.

En este trabajo debe demostrar la comprensión de las técnicas y tener en cuenta aspectos como distancia, Zanshin y esquivas.

### Vocabulario y Conceptos Generales.

Dojo	.....	Lugar sagrado donde se practica el arte marcial.
Gichin Funakoshi	.....	Creador del karate moderno.
Karate Do	.....	Camino (do) de la mano (te) vacía (Kara)
Obi	.....	Cinturón
Oss	.....	Voz de saludo.
Rei	.....	Saludo
Seiza	.....	De rodillas.
Sensei	.....	Profesor
Tate	.....	Levantarse
Tatami	.....	Suelo
Yoi	.....	Posición de preparación
Otogai ni rei	.....	Saludo entre compañeros
Somen ni rei	.....	Saludo al frente, a la tradición, al kamiza.
Sensei ni rei	.....	Saludo al profesor
Shotokan	.....	Estilo de Karate que practicamos.
Significado de Shotokan:...		Shoto, seudónimo literario de Funakoshi; Kan, casa. Escuela de Shoto.



### Observaciones:

Para Blanco-amarillo se puede limitar el examen dependiendo de la edad del aspirante.

**Algunos apuntes del kihon** que debemos conocer para el presente grado.

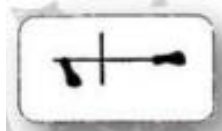
La palabra **kihon** se traduce como "estudio fundamental". Repetir cada técnica y los ejercicios nos conduce a dominar la misma, automatizándola y perfeccionándola.

**Posiciones fundamentales** y significado:

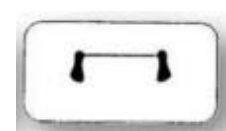
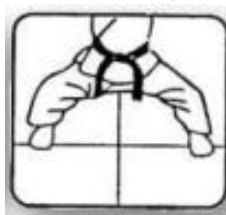
Zenkutsu Dachii  
Posición adelantada



Kokutsu Dachii  
Posición atrasada



Kiba Dachii  
Posición del jinete



## Blocages. Uke waza.

**Gedan Barai.** Parada baja.  
Barrido bajo.



**Yodan Uke.** Parada alta.



**Uchi Uke.** Parada nivel chudan.  
De interior a exterior.



**Shuto Uke.** Parada con mano abierta.  
De interior a exterior



## Técnicas de ataque. Ate Waza.

Técnicas de brazos. Ataques directos. Tsuki waza.

**Oi Tzuki.** Ataque directo de puño.



**Gyaku Tzuki.** Ataque directo con puño retrasado.



Técnicas de brazos. Ataques indirectos. Uchi Waza.

**Tettsui.** Golpe con la base del puño.



**Técnicas de pierna. Geri Waza.**

**Mae Geri.** Patada frontal..



**Mawushi Geri.** Patada circular.



**Alturas zonas de trabajo.**

