



Especificación Examen de Cinturón Azul

TSUKI

Waza (Técnicas

Puño)



Tsuki

- Sonoba tsuki | Sando tsuki
- Maete tsuki Gyaku tsuki

Dachi

- Naihanchidachi
- Gyaku no ashi

UKE Waza (Técnicas

Defensa)



- Jodan uke | Gedan barai | Soto uke
- Uchi uke | Jyuji uke | Shuto uke

* **“Jun tsuki no ashi” salvo “Shuto uke” en “Mahanmi no nekoashi dachi”**

- *(avanzando)*
- *(retrocediendo)*

* **Dirección del movimiento**

GERI

Waza (Técnica







Pierna)

- Mae geri | Mawashi geri | Ushiro geri | Sokuto geri

* **en posición “Jun tsuki no ashi”**



| | Waza | Mawatte |
|--|--|--|
| <p>KIHON (Técnica Básica)</p>  | <ul style="list-style-type: none">▪ Jun tsuki – Kette JunTsuki▪ Gyaku tsuki – Kette GyakuTsuki▪ Jun no tsukomi – Kette JunNoTsukomi▪ Gyaku no tsukomi – Kette GyakuNoTsukomi▪ Tobikomi tsuki – Nagashi tsuki | <ul style="list-style-type: none">▪ <i>Jodan uke</i>▪ <i>Gedan barai</i>▪ <i>Jodan uke</i>▪ <i>Gedan barai</i>▪ <i>Hanmi kamae</i> |
| <p>KATA</p>  | <ul style="list-style-type: none">▪ Pinan Sandan▪ Pinan Yondan | |
| <p>JYU KUMITE</p>  | <ul style="list-style-type: none">▪ Combate | |
| <p>Preguntas Teóricas</p>  | <ul style="list-style-type: none">▪ Preguntas sobre técnica.▪ Preguntas sobre historia Karate. | |