



Especificación Examen de Cinturón Verde

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 Shodan▪ Pinan Sandan	
<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.	