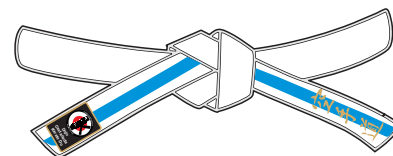




DOJO CASTAÑEDA KARATE DO

PARA 10° KYU

(Cinturón blanco con celeste)



➤ ZA REI (Saludo ceremonial arrodillado)

- **Seiza** “Arrodillarse”
- **Shomen ni Rei** “Saludo al frente” (Reverencia sin hablar)
- **Sensei ni Rei** “Saludo al Sensei” (Reverencia diciendo OSS)
- **Otage ni Rei** “Saludo al al compañero” (Reverencia diciendo OSS)
- **Kiritzu o Tate** “Pararse”

➤ KIHON WAZA (TÉCNICAS BÁSICAS): TÉCNICAS DE BRAZO (En el mismo sitio)

1. Age Uke: Bloqueo ascendente o hacia arriba
2. Soto Uke: Bloqueo hacia el interior
3. Uchi Uke: Bloqueo hacia el exterior
4. Gedan Barai: Bloqueo descendente o hacia abajo
5. Choku Zuki Chudan: Golpe de puño directo zona media (consecutivo)

➤ TECNICAS DE PIERNA (En el sitio)

1. Mae Geri: Patada frontal

➤ POSICIONES (DACHI)

1. Zenkutsu Dachi: Posición adelantada (60% adelante y 40% atrás) Ida y vuelta

➤ KUMITE (En el sitio)

1. Tori: Choku Zuki Jyodan / Uke: Age Uke
2. Tori: Choku Zuki Chudan / Uke: Soto Uke
3. Tori: Choku Zuki Gedan / Uke: Gedan Barai

➤ KATA

1. **Taikyoku Shodan** “Primera forma nivel 1”.

- **Contar hasta el 10 en japonés**