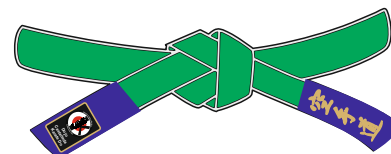




DOJO CASTAÑEDA KARATE DO

PARA 5° KYU

(De 6° Kyu cinturón verde a
5° Kyu cinturón verde con azul)



➤ ZA REI (Saludo ceremonial arrodillado)

- **Seiza** “Arrodillarse”
- **Mokuso** “Meditación” (cerrar los ojos)
- **DOJO KUN**
- **Mokuso Yame** “Termino la meditación” (abrir los ojos)
- **Shomen ni Rei** “Saludo al frente” (Reverencia sin hablar)
- **Sensei ni Rei** “Saludo al Sensei” (Reverencia diciendo OSS)
- **Otage ni Rei** “Saludo al compañero” (Reverencia diciendo OSS)
- **Kiritzu o Tate** “Pararse”

➤ KIHON WAZA (TÉCNICAS BÁSICAS): TÉCNICAS DE BRAZO

1. Avanzando **Age Uke, Gyaku Zuki** (Zenkutsu dachi).
2. Retrocediendo **Soto Uke** (Zenkutsu dachi), **Empi Uchi** (Kiba dachi), **Yoko Uraken** (Kiba Dachi).
3. Avanzando **Uchi Uke, Gyaku Zuki** (Zenkutsu dachi).
4. Retrocediendo **Gedan Barai, Gyaku zuki** (Zenkutsu dachi).
5. Avanzando **Sanbon Renzuki** (Zenkutsu dachi)
6. Retrocediendo **Shuto Uke** (Kokutsu dachi), **Kizami Mae Geri, Nukite** (Zenkutsu dachi).

➤ TÉCNICA DE PIERNA

- Avanzando **Mae Geri Rengeri** (en Zenkutsu dachi).
(Ejecutar Mae Geri Chudan y Mae Geri Jyodan). Mawate
- Avanzando **Mawashi Geri Rengeri** (en Zenkutsu dachi).
(Ejecutar Mawashi Geri Chudan y Mawashi Geri Jyodan)
- **Yoko Geri Keage** (Patada lateral en látigo) ida y vuelta
(En Posición Kiba Dachi), desplazamiento lateral.
- **Yoko Geri Kekomi** (Patada lateral penetrante) vuelta avanzando
(En Posición Kiba Dachi), desplazamiento lateral.
- Avanzando **Mae Geri, Gyaku Zuki**, (en Zenkutsu dachi), Mawate.
- Avanzando **Mawashi Geri, Gyaku Zuki** (en Zenkutsu dachi).

➤ KUMITE

- **Ippon Kumite** (Combate básico a un paso)
Tori: Oi zuki chudan, oi zuki jyodan, Mae Geri, Mawashi Geri
Uke: Soto Uke, Age uke, Gedan barai, Uchi uke.
Con contra ataque, Hidari - Migi (izquierda derecha)

➤ KATA

- **Heian Yondan** “Paz y Tranquilidad nivel 4”