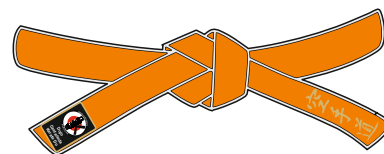




# DOJO CASTAÑEDA KARATE DO

## PARA 7° KYU

(De 8° kyu cinturón amarillo a  
7° Kyu cinturón anaranjado)



### ➤ 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:**  
(En posición zenkutsu dachi)
2. Retrocediendo **Soto Uke, Gyaku zuki:**  
(En posición zenkutsu dachi)
3. Avanzando **Uchi Uke, Gyaku zuki:**  
(En posición zenkutsu dachi)
4. Retrocediendo **Gedan Barai, Gyaku zuki:**  
(En posición zenkutsu dachi)
5. Avanzando **Oi Zuki Jyodan:**  
(En posición zenkutsu dachi)
6. Retrocediendo **Shuto Uke:**  
(En posición Kokutsu dachi)

### ➤ TÉCNICA DE PIERNA

- Avanzando **Mae Geri Jyodan** (en Zenkutsu dachi), mawate
- Avanzando **Mawashi Geri** (en Zenkutsu dachi).
- **Yoko Geri Keage** (Patada lateral en latigo)  
(En Posición Kiba Dachi), ida y vuelta desplazamiento lateral.
- **Yoko Geri Kekomi** (Patada lateral penetrante)  
(En Posición Kiba Dachi), ida y vuelta desplazamiento lateral.

### ➤ KUMITE

- **Gohon Kumite** (Combate pre establecido a 5 pasos)  
**Tori:** Oi zuki chudan, oi zuki jyodan, oi zuki gedan (avanzando)  
**Uke:** Soto Uke, age uke, gedan barai (retrocediendo, al final contra ataque)

### ➤ KATA

- **Heian Nidan** “Paz y Tranquilidad nivel 2”