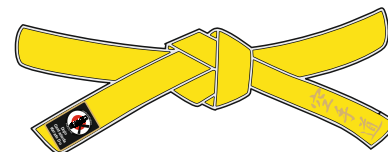




# DOJO CASTAÑEDA KARATE DO

## PARA 8° KYU

(De 9° Kyu cinturón celeste a  
8° Kyu cinturón amarillo)



### ➤ 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

1. Avanzando **Age Uke**: Bloqueo ascendente o hacia arriba  
(En posición zenkutsu dachi)
2. Retrocediendo **Soto Uke**: Bloqueo hacia el interior  
(En posición zenkutsu dachi)
3. Avanzando **Uchi Uke**: Bloqueo hacia el exterior  
(En posición zenkutsu dachi)
4. Retrocediendo **Gedan Barai**: Bloqueo descendente o hacia abajo  
(En posición zenkutsu dachi)
5. Avanzando **Oi Zuki Jyodan**: Golpe de puño directo zona alta avanzando  
(En posición zenkutsu dachi) Mawate
6. Avanzando **Shuto Uke**: Bloqueo con el borde de la mano o mano de espada. (En posición Kokutsu dachi)

### TÉCNICA DE PIERNA:

- Avanzando **Mae Geri Chudan** (Patada Frontal zona media)  
(En posición zenkutsu dachi) Mawate
- Avanzando **Mae Geri Jyodan** (Patada Frontal zona alta)  
(En posición zenkutsu dachi)
- **Yoko Geri Keage** en Kiba dachi (Patada lateral de látigo en posición del jinete) 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)

### ➤ KATA

- **Heian Shodan** “Paz y Tranquilidad nivel 1”