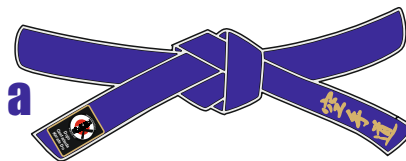




DOJO CASTAÑEDA KARATE DO

PARA 4° KYU

(De 5° Kyu cinturón verde puntas azules a
4° Kyu cinturón 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**, **Mae Geri**, **Kizami mawashi geri**, **Gyaku Zuki** (Zenkutsu Dachi)
2. Retrocediendo **Soto Uke** (Zenkutsu dachi), **Empi Uchi** (Kiba dachi) **Yoko Uraken** (Kiba Dachi), **Gyaku Zuki** (Zenkutsu Dachi).
3. Avanzando **Uchi Uke**, **Kizami Zuki**, **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** (Kiba Dachi), **Girando Yoko Geri Kekomi**
(En Posición Kiba Dachi), desplazamiento lateral.
- **Mae Geri**, **Yoko Geri Kekomi**, **Gyaku Zuki** (en Zenkutsu dachi) ida y vuelta

➤ 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)
- Bloqueo y contra ataque con movimiento. (Opcional)

➤ KATA

- **Heian Godan** “Paz y Tranquilidad nivel 5”