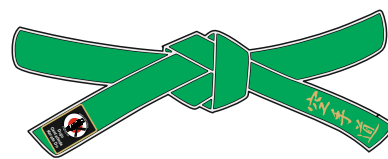




DOJO CASTAÑEDA KARATE DO

PARA 6° KYU

(De 7° kyu cinturón anaranjado a
6° Kyu cinturón verde)



➤ 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).
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), **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** (en Zenkutsu dachi).
- **Yoko Geri Keage** (Patada lateral en látigo) ida y vuelta
(En Posición Kiba Dachi), desplazamiento lateral.
- **Yoko Geri Kekomi** (Patada lateral penetrante) ida y vuelta
(En Posición Kiba Dachi), desplazamiento lateral.
- Avanzando **Mae Geri Yun zuki** (en Zenkutsu dachi) mawate
- Avanzando **Mae Geri Gyaku Zuki** (en Zenkutsu dachi)

➤ KUMITE

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

➤ KATA

Heian Sandan “Paz y Tranquilidad nivel 3”